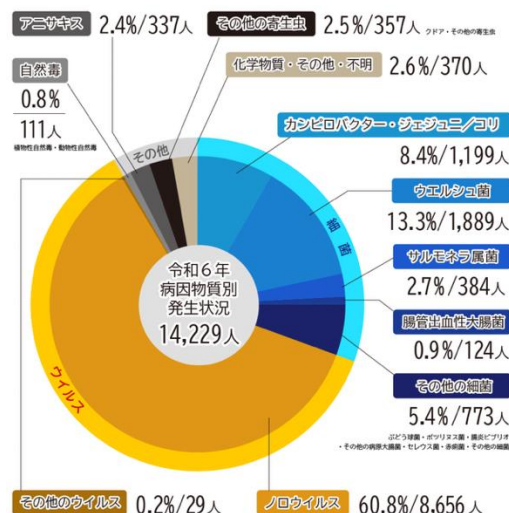


✓ 食中毒とは

食中毒とは、食べ物に付着した有害な微生物や毒素を口にすることで起こる健康被害の総称です。原因物質は主に以下の3種類に大別されます。

□ 細菌性食中毒（6月～8月）

病原菌が食品内で増殖し、それを食することで起こります。例として、カンピロバクター、サルモネラ、腸管出血性大腸菌（O157など）、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など多数あります。**高温多湿の環境で菌が繁殖しやすいため、特に夏場に多発**します。症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが一般的です。



□ ウイルス性食中毒（11月～3月）

食品そのものでは増殖しませんが、**ごく微量のウイルスでも体内に入れば食中毒を引き起こします**。代表例はノロウイルスで、冬季に集団発生しやすい傾向にあります。そのほかにもE型肝炎ウイルス（猪肉や鹿肉などの生食）、A型肝炎ウイルス（汚染された二枚貝の生食）なども原因となります。症状は激しい嘔吐や下痢が中心で、**少量のウイルスでも感染するため二次感染もしやすい点に注意**が必要です。

□ 寄生虫

魚介類に寄生するアニサキスなどの寄生虫が体内に入ることによって起こります。**アニサキスはサバやイカ、アジなどの生食が原因**となり、胃痛や嘔吐などの急性症状を引き起こします。近年、食中毒発生件数では寄生虫が最多であり、生魚を扱う機会が多い日本では特に注意が必要です。

万一食中毒にかかってしまったら

脱水を防ぎましょう：

下痢や嘔吐で水分が失われやすいため、水分や電解質の補給が重要です。経口補水液やスポーツドリンクなどで少しずつ水分補給を心がけ、特に子供や高齢者は早めに医療機関で点滴等の処置を受けることが望ましいです。

*** 下痢止めや吐き気止めは症状を悪化させる可能性があるため、原則として、使用を控えてください。**



食中毒を防ぐ三原則

食中毒を防ぐためには、原因となる細菌やウイルスを食品に「**つけない**」、食品中で「**増やさない**」、そして付着した菌やウイルスを「**やっつける**」という3つの原則が基本となります。

➤ **つけない＝洗う！分ける！**

調理前に必ず手を洗いましょう。加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

➤ **増やさない＝低温で保存する**

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

➤ **やっつける＝加熱処理**

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



職場での注意点

➤ **弁当などの保管**：自宅からやコンビニで昼食等の食材を職場で保管する場合には、常温保存により細菌が繁殖しやすくなりますので、**必ず冷蔵庫で保管するようにしましょう**。

➤ **嘔吐物等の処理**：もし、職場で嘔吐物等の処理がある場合、**二次感染を防ぐため、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、ペーパータオル等で処理します**。処理する際は**換気を行い、次亜塩素酸ナトリウムを用い、外から内へ向けて処理をします**。処理後の手洗いも忘れずに行いましょう。

感染症対策へのご協力をお願いします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

嘔吐物・排泄物の処理方法

便や吐物の処理は、処理をする人自身への感染と施設内への感染拡大を防ぐため、適切な方法で迅速・確実に行うことが必要です。

●あらかじめ準備しておく物品

- 手袋(使い捨て)、□ マスク(使い捨て)、□ ガウン又はエプロン(使い捨て)
- 拭き取る古新聞、ペーパータオル等、□ 専用バケツ (2つ)
- ビニール袋 (大き目のポリ袋2枚)、□ ベットボトル (消毒薬用)
- 次亜塩素酸ナトリウム (消毒液の作り方を参照して薄めたもの)
- (あった方がよいもの: 靴カバー (ビニール袋やシャワーキャップで代用可))

●消毒薬の作り方 例) 市販の漂白剤(塩素濃度5%の場合)

消毒対象	濃度	希釈方法
便や吐物が付着した床等	1000ppm (0.1%) (50倍)	①500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップ2杯) ②5Lの水に100ml (漂白剤のキャップ5杯)
衣類などのつけおき		
便座、ドアノブ、手すり、床、食器などの渍けおき	200ppm (0.02%) (250倍)	①500mlのペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップ半杯) ②5Lの水に20ml (漂白剤のキャップ1杯)



- ・日ごろから1つにまとめ、いつでも使えるようにしておきましょう。
- ・複数個所に置いておくと素早く対応できます。
- (人が誤って手に取らないところに置きましょう。希釈した「消毒薬」には表示をしましょう。)

- ・消毒薬は1日で使い切りましょう！
- ・感染拡大防止の基本は、毎日の清掃・消毒(環境整備)です！

●処理の方法

- 1 ● 汚染場所は換気をし、処理を行う職員以外の人近づかないようにします。
- 時計や指輪等を外し、エプロン・マスク・手袋(あれば靴カバー)を着用します。

- 2 専用バケツにビニール袋を2重に入れて口を広げる。



- 3 吐物等をぬらしたペーパータオル(古新聞等)や使い捨てのタオルで覆う。



- 4 吐物等を覆ったペーパータオルごと、ペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら拭き取る。



- ・同一面で拭くと汚染を広げるので注意！
- ・エプロン等の裾が床に着かないよう注意！

- 6 嘔吐物を包んだペーパータオル等はビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)を染み込む程度に入れる。



- ・嘔吐物が付着していた床とその周囲(約半径2メートル)を『次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)を染み込ませたペーパータオル等で覆う』か、『次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)に十分浸したペーパータオルで2回拭く』。



or



- 塩素は金属腐食性があるため、拭き取った場所が金属の場合は、消毒後に水拭きをします。

- 7 使用したペーパータオルは、ビニール袋に入れて口を結ぶ。



- 8 嘔吐物処理した場所で、使用したシューカバー、手袋、ガウン、マスクをビニール袋に入れて口を結ぶ。
(シューカバーを使用していなければ、靴の裏を消毒液を浸したペーパータオルで拭く)⇒汚物処理(廃棄)場所へ持って行く

- 手袋・ガウン等は外側を触らないように脱ぎましょう



- 9 最後に石けんと流水で手洗いをする。



その他の注意事項

- 吐物処理後は、調理や配膳などには従事しない。
- 可能ならば、吐物処理後のシャワーを浴びるのが望ましい。

一参考資料一

- ① 高齢者施設における感染対策マニュアル(2019年3月)(平成30年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金:老人保健健康増進等事業分)
- ② 社会福祉施設等におけるノロウイルス対策標準マニュアルダイジェスト版(東京都福祉保健局)