

食中毒について

職場で食中毒が起きたら・・・

職場で起こりうる食中毒には

- ・社員食堂での集団食中毒
- ・仕出し弁当などでの集団食中毒
- ・外食(社外で購入したもの)

があります。



食中毒発生時 職場での対応

応急処置

吐き気がある場合、
おなかを緩め、
横向けに寝かせる

医療機関を 受診させる

⇒5ページ参照

糞便や嘔吐物の処理

使い捨てのエプロン・手袋・
マスク・ペーパーナプキンを
使用する

食中毒届出の流れ

診察した
医師から
保健所に連絡

保健所職員が調査
(職場への
聞き取り調査)

対策

原因特定

(食品衛生法 第58条)

職場で集団食中毒が起きた場合は、保健所の調査に協力しなければなりません。
また、社員食堂で食中毒が起きた場合は、労働災害としてみなされることがあります。

社内で感染を広げないために

食中毒に感染した場合、無理に出社をすると、社内に感染を広げてしまうことがあります。



1. 嘔吐・下痢が治まるまでは自宅で休む

会社のトイレで嘔吐・下痢をした際の処理が不十分だと、感染が広がります。

下痢止めや胃薬を使用するのは、菌を体から出しにくくしてしまうため、避けましょう。

社内に嘔吐物処理キット(市販されています)を準備しておくのも良いでしょう。

2. 出社後もこまめに手洗いを行う

ウイルスや細菌の種類によって、感染後1週間～1ヶ月程度は、便の中にウイルスが排出されます。

症状が治まっても、トイレに行ったらよく手洗いを行い、共用のタオルは使わないようにしましょう。



3. 職場にきちんと報告をする

特に保育や介護など、感染すると重症化しやすい老人や子どもに接する職業の場合は、必ず職場に報告が必要です。

食中毒の原因と発生時期

食中毒とは……

様々な細菌やウイルスなどが付着した食べ物を食することで起こる健康被害です。嘔吐・下痢・腹痛・発熱・頭痛などを引き起こし、重症化することもあります。

食中毒の菌(細菌)が活発になる目安は、**25℃**です。
そのため、6月～10月にかけて、発症数が増えます。



食中毒の種類	原因	発生時期
細菌性食中毒	O157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など (生肉・魚・貝などの食事から)	5～9月に多い
ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど (牡蠣などの貝類や、感染者の吐物・汚物からの接触感染)	11～3月に多い
化学薬品による中毒	殺虫剤、防腐剤など	季節に関係なく発生
自然毒による中毒	フグ、きのこ、野草など	発生

受診の目安



■食中毒 受診の目安

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る。尿が12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混ざる。
- 嘔吐が止まらない。

食中毒の下痢は、体内の毒素を排出する役割があるため自己判断での下痢止めや解熱鎮痛剤の服用は避けましょう。

市販のイオン飲料は糖分が多く、塩分が少ないため、あまりおすすめできません。薬局で販売されている『OS-1』が最も効果的に水分を補給できます。(点滴と同じ成分です。)

吐き気が治まってきたら、少しずつ様子を見ながら水分→流動食→固形物の順で水分・食事を開始しましょう。

※吐き気が強い場合は無理をして水分を摂る必要はありません。

食品をより安全にするための5つの鍵

(国立医薬品食品衛生研究所)

- 1.「**清潔に保つ**」:正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ(ネズミ駆除)をし、細菌やウイルスなど微生物を食品に「つけない」。
- 2.「**生の食品と加熱済み食品とを分ける**」:異なる食材を分けて取り扱う。まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を！
- 3.「**よく加熱する**」:加熱が必要な食品はよく加熱する。調理済み食品もよく再加熱を！ ⇒加熱で死なない菌もあります！詳細は次のスライド参照
- 4.「**安全な温度に保つ**」:調理済み食品を室温で二時間以上放置しない。温かいものはあたたかい状態で、冷たいものは冷たい状態(冷却)で。
- 5.「**安全な水と原材料を使用する**」:野菜や果物など生で食べる食材はよく洗う。消費期限をすぎたものは思い切って処分する。



お弁当を持参する場合に注意すること

最近では、お弁当を自宅から持参される方も増えています。

家庭で作る場合、衛生管理が市販よりも難しいので、以下に注意しましょう。

1. **清潔**：・・・調理前に石鹸で手洗いをし、調理器具も清潔にしましょう。生の食材と加熱食材を同じ箸で触るのは厳禁です！

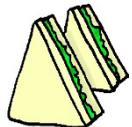


2. **加熱**・・・調理するときに、しっかり加熱。電子レンジの場合は、途中で向きをかえると均一に火が通ります。おにぎりを握るときは、ラップをして握ります。

3. **水を切る**・・・おかずは冷ましてから詰め、水気の少ないおかずを選びます。作りおきのおかずは冷蔵庫で保管し、しっかりレンジで過熱！

4. **涼しいところに保管する**・・・外で持ち歩くときは、保冷剤を入れる・自然解凍のおかずを入れる、等。

★傷みやすい食材 茹で卵・マヨネーズ・生野菜・温野菜・きのこ・炊き込みご飯



加熱で死なない食中毒の原因菌

食中毒=加熱すれば安心、ではありません。

セレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌などは、加熱しても感染力を持ち続けます。

特に注意したいのが、じゃがいも・にんじん・肉などから感染する**ウェルシュ菌**です。
(例:カレー、シチュー、肉じゃが、ロールキャベツなど)。

これらが前日に加熱調理され、一晩室温放置された場合、夜のうちに菌が増殖して発症するケースが目立ちます。

【カレーなど煮込み料理で食中毒にならないためには？】

- ①前日の作り置きをしない。
- ②加熱調理後、2時間以上室温に放置しない。
- ③加熱調理後、2～3時間以内に、20度以下に急冷する。
⇒冷却していくのに時間がかかればかかるほど、菌が増殖していくため。
- ④加熱調理後、一旦保存をする場合は、よくかき混ぜることで酸素に触れさせる。その後、小分けにして冷蔵保存する。
⇒ウェルシュ菌は酸素に触れることを嫌うため、菌の繁殖を防げる。



これから訪れる梅雨～夏のシーズン、
【食中毒にかからない・移さない】ために、
十分に注意してください！！

重要な商談やプレゼンテーションの前など、
いつも以上に食べるものに注意しましょう！！！！

