

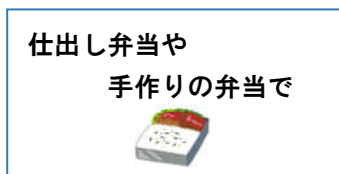
健康一口メモ

～ 職場の食中毒について ～

もし職場で集団食中毒が発生した場合、どのように対応したら良いでしょうか。また、集団での食中毒を予防するためにどのようなことを心がければ良いでしょうか。細菌による食中毒が起こりやすいといわれる夏場に向けて、一緒に食中毒について学んでみましょう。

1. 職場の食中毒

厚生労働省の統計によると、職場での食中毒は全体の2.3%（平成29年度 原因施設別食中毒発生状況より）となっています。では職場での食中毒はどんな状況で起こりやすいと考えられるでしょうか。例えば…



普段の食事時だけでなく、研修の会食等で食中毒が発生する場合も考えられます。

もし、職場で集団食中毒が発生したら、患者の病状に対する対応のほかに、保健所の調査の協力などが必要な場合もあります。また、感染した人が入社すると他の人への感染を広げる原因となることから、食中毒に感染したら、場合によっては入社せず、自宅での療養が必要となります。

2. 主な食中毒の種類

	細菌・ウイルス名	特徴	症状
細菌性感染型食中毒※1	腸管出血性大腸菌 O157	潜伏場所：動物（主に牛）の腸管 主な原因食品：牛の糞便によって汚染された食品 ・毒性の強いペロ毒素を出す。加熱や消毒処理には弱い	潜伏期間：4～8日 激しい腹痛、出血性の下痢、吐き気、嘔吐。重症で溶血性尿毒症症候群となり、死に至ることもある。
	カンピロバクター	潜伏場所：豚・牛・鳥の腸管 主な原因食品：食肉やその加工品、牛乳や飲料水	潜伏期間：1～7日 吐き気、腹痛、下痢が主症状。 初期には発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感がみられる
	サルモネラ属菌	潜伏場所：動物の腸管、自然界（川、下水、湖）に広く分布 主な原因食品：鶏肉や卵に多い ・ペットやネズミによって、菌が食品に付着して原因となることもある。	潜伏期：6～72時間 激しい腹痛、下痢、38度前後の発熱などが起こる
	ウエルシュ菌	潜伏場所：人や動物の腸管、土壌、下水に広く分布。 主な原因食品：カレー、煮魚、煮つけなど煮込み料理が原因となることが多い。 ・酸素のないところで増殖する。加熱調理した食品は速やかに冷却し、室温で放置しないこと。	潜伏期：6～18時間 腹痛・下痢が主症状

細菌性毒素型食中毒※2	セレウス菌	潜伏場所 ：土壌などの自然界に広く分布。 主な原因食品 ：症状により嘔吐型と下痢型がある。 嘔吐型はピラフ・スパゲッティ等。下痢型は食肉、野菜、スープ、弁当等。	潜伏期 ：嘔吐型は30分～6時間、下痢型は8～16時間 嘔吐型は吐き気・嘔吐、下痢型は下痢・腹痛が主症状。
	黄色ブドウ球菌	潜伏場所 ：人や動物に常在する。 主な原因食品 ：調理する人の手によって汚染された食品（おにぎり、弁当、サンドイッチなど）等 ・毒素は熱に強く、加熱では無毒化されない。	潜伏期 ：1～5時間 急激に嘔吐・吐き気・腹痛・下痢が起こる
ウイルス性食中毒※	ノロウイルス	潜伏場所 ：人の腸管内やカキなどの二枚貝 主な原因食品 ：ノロウイルスに汚染された加熱不十分な二枚貝、調理従事者を介して汚染された惣菜等 ・ノロウイルスに感染した人の手やつば、便、嘔吐物などから二次感染することもある	潜伏期 ：24～48時間 下痢・嘔吐・吐き気・腹痛。発熱は一般的に軽度（37～38℃）

- ※1 細菌性感染型食中毒：細菌に感染した食中毒を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで起こる食中毒
- ※2 細菌性毒素型食中毒：食品内で細菌が産生した毒素を摂取することで起こる食中毒
- ※3 ウイルス性食中毒：ウイルスが蓄積している食品を摂取することで起こる食中毒

3. 職場で食中毒が起こったら

職場で集団食中毒が起こった場合の対応について、あらかじめ決めておく和良好的でしょう。発生時には次のようなことを行いましょう。

発生状況の把握

- ・発生した場所
- ・患者の状態や人数 など

応急処置と受診

- ・お腹を緩め、横に寝かせる
- ・医療機関を受診させる



関係機関と連携

場合によっては保健所の調査に協力する必要がある

感染拡大の防止

- ・正しい汚物の処理方法で処理する
- ・汚染された場所の消毒等



患者が診察を受け、食中毒が疑われる場合に医師は保健所へ報告します。その後、保健所は食中毒が起こった状況などを調査しますので、依頼があれば協力をしてください。

食中毒かなと思ったら・・・

食後数時間で、腹痛・下痢・嘔吐などが起こった場合に食中毒が疑われます。

吐き気や嘔吐がある場合は、吐いたものが喉に詰まらないように横向きに寝かせます。
細菌やウイルスが外に出ることを妨げることがあるため、市販の薬は使用しないでください。

受診の目安

次のような症状があれば、早めに受診をしてください！

- ・ 1日10回以上、下痢が続く
- ・ 体がふらふらする
- ・ 意識が遠のく
- ・ 便に血が混じる
- ・ 嘔吐が止まらない
- ・ 尿の量が減る、尿が12時間以上出ない

4. 職場内に感染を広げないために

① 汚物を適切に処理する

- ・ 床等に飛び散った患者の吐物等を処理するときは、使い捨てエプロン、マスク、手袋を着用する
 - ・ ペーパータオル等で静かに拭き取る（細菌やウイルスが飛び散らないようにする）
 - ・ 汚物をふき取った後、次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターなど）を浸したペーパータオル等で拭く（注意：次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食するため、錆びることがあります。また、使用の際は換気を十分に行ってください）
 - ・ 処理に使ったペーパータオル等はビニール袋へ入れ、密封して捨てる
 - ・ 吐物等が付着した衣類等は、他のものとは区別し、85℃以上の熱湯消毒のあと、洗濯をする
- ☆市販の吐物処理キットや使い捨てエプロン等を常備しておくといいでしょう

② 嘔吐・下痢が治まるまで休む

- ・ 症状がひどい場合は医療機関を受診し、主治医と入社時期を相談し、職場へ報告をする

③ 手洗いを励行

- ・ 食中毒に感染した人は、感染後、細菌やウイルスが1週間～1ヶ月程度は便の中に排出されるため、症状が治ってもこまめに手洗いをする
- ・ 共用のタオルは使用しない
- ・ 健康な人も日頃からこまめに手洗いを行うよう周知する

手作り弁当での食中毒を防ぐために

<調理前>

- ・しっかり手洗い（時計・アクセサリーもはずして手の甲・手のひらどちらもしっかり洗う）
- ・調理器具・お弁当箱をきれいに洗う（パッキン等も分解して洗う）
- ・お弁当箱はしっかり乾燥させる
- ・手に傷があるときは調理用手袋を利用すると良い

<調理のときに>

- ・食材はしっかり中心まで火を通す（75℃で1分以上）
冷凍食品や加工品等の調理済み食品も同様に
- ・電子レンジ加熱は熱の通りにムラがでやすいため、途中でかき混ぜる
- ・水気をしっかり切る
- ・夏場は作りおきのおかずは使わない
使うときは冷蔵庫で保存し、しっかり加熱して冷ましてからお弁当箱に詰める



<食べるまで>

- ・涼しいところに保管し、早めに食べる
- ・暑い時期、長時間持ち歩くときは保冷剤を使用する



<食べるとき>

- ・食べる前に手洗い
- ・おかしな味やにおいがしたら食べない

- <参考>
- ・政府広報オンライン https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/
暮らしに役立つ情報「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」
 - ・内閣府 食品安全委員会 <http://www.fsc.go.jp/>