

食中毒と言えば、主に『飲食店での食事』が原因であると考えがちですが、毎日の御家庭での食卓にも発生する
 場合が多いのです。普段からの当たり前の行動が原因で、思わぬ形で"食中毒"を引き起こすケースは多々あります。
 御家庭内での発生の場合には、症状等が比較的「軽症」で済んでいたりと、発症する人数も1人か2人ととどまる事
 により『風邪』もしくは『寝冷え』等と思って、食中毒が発生している事に全く気付かず"重症化"する傾向にありま
 す。食中毒予防の3原則に基づいて衛生管理を徹底すれば、細菌による食中毒は大幅に抑えることが可能です。

しかしながら、ウイルス性の食中毒については、細菌性のものとは違って対策が「つけない(洗う)」「なくす(死
 滅)」の2つになります。ちなみに、ノロウイルスを死滅させるには加熱(90℃:1分30秒)が必要です。

食中毒を起こす菌は、人の手を介して飲食物を汚染していく!!

人の手(汚れた手)は「適温」「栄養」「水分」の食中毒菌にとっては"理想的な世界(環境下)"であり、年間約
 1000件以上の食中毒事故のうち、約70%以上が『手洗い不足』が要因とされています。

腸管感染症(腸管出血性大腸菌【O-157・O-111等】・感染性胃腸炎【ノロウイルス・ロタウイルス等】)では、
 病原体が『便』に出ます。この便に出た"病原体"が手指・食品・物品等へと移り、目に見えない病原体は直接&間接
 的に他の人(口)へ入り込み、感染を拡げていく「二次感染※」となります。

※ 極少量の菌(下痢便の飛沫)でも感染力は強く、発病します。

トイレ前後はドアノブ&蛇口等には直接触らない!!

ポンプ式の消毒(アルコール入り)液、石鹸、水道の蛇口、ドアノブ等には『ペーパータオル(使い捨て)』を利用し
 て、手からの感染を未然に防ぐ事が最も重要な「感染対策」へと繋がります(新型コロナウイルス感染にも同様)。

これからの季節(真夏)では『熱中症対策』も必要不可欠となり、各自で「タオル」や「ハンカチ」を持ち歩く事も多
 くなりますが、汗を拭き取る=様々なウイルス付着の可能性は高くなり、タオル・ハンカチを触った手指を介して口⇒
 目⇒鼻を通り、体内へと侵入することが考えられるため、特に1日に何度もトイレ等で使用される方々なら、タオルや
 ハンカチよりも『ペーパータオル』は、感染リスク等を下げる意味でも効果的なものと言えます。衛生面・環境問題に
 配慮した「吸水性に優れた使い切りタイプ・再生紙ペーパータオル」がベストChoiceである(本音としては…)。

職場要求回答で『ペーパータオル設置』は考えていない!!



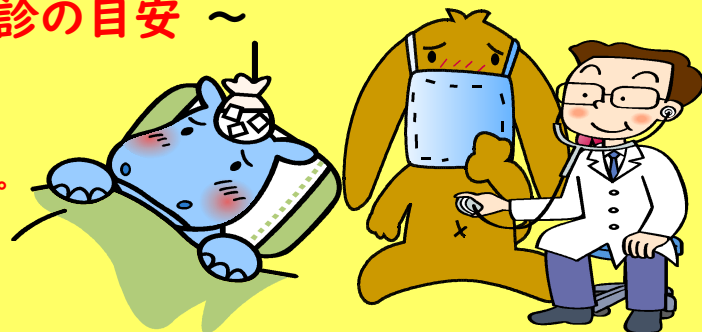
しかし、我々の職場環境(東・西管理センター)は施設の老朽化・修繕費の負担増が続き、感染症対策については「アルコール消
 毒液」の設置が精一杯となり、手洗い後の感染予防に関しては各
 自の協力(ハンカチ等使用)で充分に対応できるものとし、水道蛇
 口(自動水栓化)およびペーパータオル等の設置は全く考えてい
 ない…との要求に対する回答には、正直な感想としては"不満"と
 "不安"が入り交った複雑な思いを抱きました。

これまでペーパータオルに関しては、環境面での問題から「ごみの増加」に繋がるとの見
 解を示されてきており、今後もゴミ処理(センター内清掃)をされる内勤の方々に対する負担
 増(感染リスク)にも、繋がっていくのではと考えられているのか!?…よって、私個人的に東
 部管理センター1階トイレ(男・女)2箇所へ約5年間にわたって「ペーパータオル」を設置し
 て来ましたが、今回の職場要求書(回答)を受けて、現在の在庫分が無くなり次第『撤去』を決定させて頂きました。
 自分なりに、少しでも皆さんのために『衛生面の充実』&『感染症対策』等になればと続けては来ましたが、理解と関
 心等が思っていた以上に「薄っぺらい」ものであることを改めて認識させられた結果であります。本当の意味での改
 善・改革することの難しさを目の当たりにして、己の"無力さ"を痛感した次第であります(報告:加藤)。

～ 食中毒による医療機関受診の目安 ～

- 水分の補給ができない場合。
- 1日に10回以上の嘔吐や下痢等がある場合。
- 激しい下痢等の症状がある場合。
- 排便時に血便などの血液類が混じっている場合。
- 腹痛が続く場合。
- 呼吸が不安定である場合。
- 意識が朦朧としている場合。
- 高熱等がある場合。

※ 食中毒の症状が改善されない場合、症状が激しい場合等には早急に病院への受診をお勧めします。



Point

～新型コロナウイルス感染だけでなく『食中毒』にも要注意!!～



コロナだけでなく ウイルス性胃腸炎 食中毒に要注意!!

直近5年間の食中毒の発生件数は、変動しつつも年間約900～1,400件の幅で推
 移しており、令和2年度*の食中毒件数は887件(患者:14,613人)が厚生労働省の
 統計により報告されています。

※ 令和2年(1月～12月)に発生した食中毒の原因は、細菌性(65%)・ウイル
 ス性(25%)・その他:有害化学物質等(10%)

また、食中毒は年間を通して「一定の発生」がありますが、梅雨時期(5月～6月)お
 よび夏場(7月～9月)は湿度や気温が上昇し、細菌が増えやすい状況でもあることか
 らも日頃からの『食中毒防止対策』をキッチンとすることが求められています。

食中毒を招く「細菌」が増殖しても、食べ物の見た目や味には変化は少なく、匂いも
 殆どしません。食事の際(準備)には極力、細菌を『つけない(洗う)』『増やさない(低
 温保存)』『死滅させる(加熱処理)』等(3原則)を心掛けて下さい。

『食中毒』の代表格で知られる細菌類が原因で起きた事件として、平成23年4月、
 某焼肉チェーン店で発生した『生肉(牛ユッケ)』を原因食品とする"腸管出血性大腸
 菌(O-111)"による食中毒により、5人の死者および181人の発症患者が発生する
 事態を巻き起こし、世間を騒然とさせてから10年の月日が過ぎ去りました。

今では「生食用食肉」の規格基準・表示基準が施行され、基準に適合しない生食用
 牛肉(牛ユッケ・牛刺し・牛タタキ等)・生食用牛肝臓(牛レバ刺し等)が提供禁止とな
 り、平成27年6月から生食用豚肉(内臓含む)も提供が禁止となりました。

なお、鶏肉および鶏レバー等に関しても牛や豚同様に食中毒(カンピロバクター)の
 危険性があり、サルモネラ属菌等が付着(解体処理時に表面や内臓に移る)している
 可能性が疑われる「鶏レバ刺し」「鶏タタキ」「鶏わさ」等にも十分な注意が必要で
 あり、体調が優れない場合には食べることを控えましょう。

お肉を調理する際は、中心部まで十分に加熱!!

食中毒菌を死滅させるには、中心部までしっかりと加熱(75℃以上で1分間以上が
 目安)することが重要※です。

※ 特に食肉の断片を結着するなどの加工処理をされた食肉類は、内部まで食
 中毒菌に汚染されている可能性が高いので、必ず中心部まで十分な加熱をして
 から食べることをお勧め致します。

食中毒から身を守る重要な予防のポイント!!

【食材の購入・保存方法】

- ◎ 必ず「消費期限」等を確認する。
- ◎ お肉やお魚は、汁が溢れないように注意をしながら「ひとつ1つをビニール袋」等に入れる。
 購入時には、出来れば「氷」や「保冷剤」等と一緒に持ち帰る。
- ◎ 帰宅(買物)後すぐに「生鮮食品」は冷蔵庫(庫内:10℃以下)、「冷凍食品」は冷凍庫
 (庫内:-15℃以下)へそれぞれ入れる。その際にも「詰め込み過ぎない事」に注意する。

【下準備・調理方法】

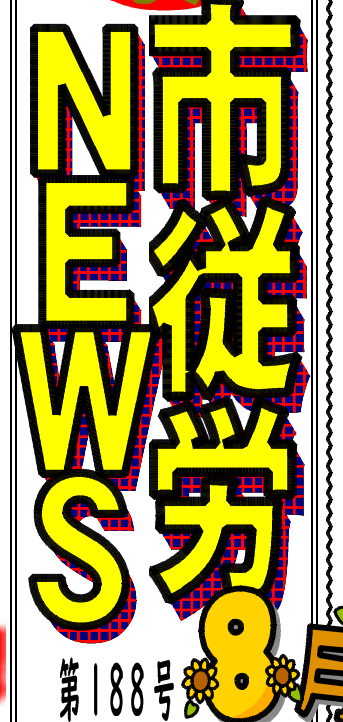
- ◎ 必ず作業する前に「石鹸」で丁寧に手を洗う。
- ◎ 台所は常に清潔を保つ。特に「布巾」「タオル」類は頻繁に清潔なものと交換することを心掛ける。
- ◎ まな板・包丁類は必ず洗って「熱湯消毒」も心掛ける。食器用スポンジ等は洗った後に、よく水切りをする。
- ◎ 野菜類は「流水」で綺麗に洗う。
- ◎ 生のお肉・お魚、卵等を触った後は丁寧に「手」を洗淨する。

【食事する際の心掛け】

- ◎ 料理等は、室温で長時間(2時間弱)にわたる放置を絶対にしない。
- ◎ 残った食品等は小分けにして、清潔な容器に移して保存する(食べる際に十分な加熱)。
- ◎ 少しでも危険(怪しい)と感じたら、食べずに捨てる(廃棄処分)。
- ◎ 惣菜・お弁当類等の調理済み食品(テイクアウト販売品等含む)は、できるだけ早めに食べる。

【賢く・美味しく食事をしながら予防する方法】

- ◎ 『食中毒』を防ぐには、抗菌・防腐作用等に優れた「梅干し」をはじめ、薬味野菜類の「しそ」「ニンニク」
 「ネギ」「香菜」「生姜」「ワサビ」等の食品が効果的であり、合わせて免疫力を高める効果(ビタミンB1)が
 豊富に含まれる「豚肉」を料理に加えれば、後は『食中毒を常に意識した行動』に徹するだけであります。



第188号
 発行2021年8月1日
 金沢市従労組 情報宣伝部

