

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

### 5S管理で予防しよう「食中毒！」

Prevent Food Poisoning with 5S Management!

食中毒は1年中起こりますが、特にこの時期から多くなります。食中毒は、細菌が原因となり引き起こされます。これから暑くなり夏の時期に多く発生し、食中毒全体の約70～90%を占めます。食品を扱う仕事をしている人は要注意です！5S管理「整理」「整頓」「清掃」「清潔」「躰」は、食品衛生の全てのベースとなるものです。5S管理を行うことで、ほかの食中毒対策がよりスムーズにできるようになり、効果も高まります。

Food poisoning occurs throughout the year, but is especially common at this time of year. Food poisoning is caused by bacteria. It is more common during the hot summer months and accounts for about 70–90% of all food poisoning cases. 5S management of "Sorting", "Set in order", "Sparkle", "Standardize", and "Sustain" are the basis of all food hygiene measures, and will optimize your more specific food safety measures.

なぜ食中毒になるかと言うと、食中毒を起こす元となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって起こります。食中毒になると、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。食中毒の原因によって、症状や食べてから症状が出るまでの時間は変わってきます。食中毒で死んでしまう場合もあるので、注意が必要です。

Food poisoning is caused through the consumption of food with bacteria or viruses that can lead to food poisoning. It can cause symptoms such as diarrhea, abdominal pain, fever, and nausea. The types of symptoms, as well as when they will appear from the time of eating, will vary depending on the cause of the food poisoning. In some cases, food poisoning can lead to death.

食中毒は「細菌」によるものと「ウイルス」によるものとに分けられます。暑い夏に多いのが「細菌による食中毒」です。こういったものかと言うと、食中毒を起こす細菌（土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にいる特別なものではありません）が、料理を作る途中や、食品（特に肉類、魚類、貝類など）に付着したり、調理したものを暑い部屋に置いたままにすることで、細菌が増え、それを食べることによって食中毒になります。

Food poisoning can be divided into those caused by bacteria and those caused by viruses. Food poisoning caused by bacteria is common in hot summers. The bacteria itself may not be special (commonly found in soil, water, human or animal skin, or intestines), but can lead to food poisoning when it enters the food during cooking, or after it is done (especially meat, fish, shellfish, etc.), or when food is left in a hot room where such bacteria can increase. Eating such foods lead to food poisoning.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

How many of these apply to you?

食品を暑い台所に置きっぱなしにしている

Leaving food in a hot kitchen

食べ残しを冷蔵庫に入れず、テーブルの上に置きっぱなしにしている

Leaving leftover food on the table instead of putting it in the refrigerator

手を洗わずに、料理をしている

Cooking without washing hands

手を洗わずに、食事を始めている

Starting a meal without washing hands.

賞味期限が数日切れたものを食べている

Eating foods that are past their expiry.

台所が汚い

You have a dirty kitchen.

自分の国にいたときにはそのままで大丈夫だったから！と思っていないですか？

日本は、高温多湿(じめじめアツアツ)なので、油断大敵なのです。

Perhaps you are under the impression that you will be fine if you keep things just as you did in your own country.

However, Japan is hot and humid (damp and hot), so you must be very careful.

1つでもチェックがあったら、すぐに改善してください。

If you find even one tick in the □s, make an effort to change that immediately.

食中毒を起こさないポイントは食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける！」です。

The key to avoiding food poisoning is to “prevent, contain, and exterminate” the harmful bacteria.

1 食品を購入したら、寄り道せずに早く家に帰る

Go home directly after purchasing food, without making any detours.

2 購入した食品は、すぐに冷蔵庫の中に入れる

Put purchased food in the refrigerator immediately.

3 料理前には、しっかり手を洗う

Wash your hands thoroughly before cooking.

4 肉や魚、貝類は、しっかり火を通す

Cook meat, fish, and shellfish thoroughly.

5 残り物は、ラップをするかタッパーに入れ、冷蔵庫で保存する

Store leftovers in the refrigerator, either wrapped in plastic wrap or in tupperware.

6 調理器具(まな板、包丁)はキレイなものを使う

Use clean cooking utensils (cutting boards and knives).

7 まな板・包丁は使用したら洗い、乾燥させておく

Wash and dry cutting boards and knives after use.

8 ふきんなども同様に清潔にしておく

Clean dish towels as well.

9 台所の流しもキレイに洗い 清潔に保つ。食品が残っていると菌が増殖します

Wash the kitchen sink clean and keep it clean. Bacteria can multiply if food is left on the table.

食中毒になると、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が起こり、かなり辛く、仕事に行けない状況になります。原因によって症状は様々であり、数日から二週間程度続きます。下痢や嘔吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまいますので、脱水症状になり症状が重くなります。症状がひどくなると、死亡することもあります。とにかく、食中毒にならないよう注意しておくことが大切です。

When you are down with food poisoning, symptoms such as abdominal pain, diarrhea, vomiting, and fever can be quite painful and make it impossible to go to work. Symptoms vary depending on the cause and can last from a few days to two weeks. Prolonged diarrhea and vomiting cause water and electrolytes to leave the body, leading to dehydration and more severe symptoms, which in turn may result in death. In any case, it is important to take precautions, to avoid food poisoning.

また、食中毒の原因のひとつに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスはごく少量でも感染してしまうため、作業場自体にウイルスを持ち込んでしまった場合、感染が広がり大変なことになります。ですのでウイルスを「持ち込まない」対策が重要になります。調理者がウイルスを持ち込まないために、ウイルスに感染しないこと、感染した場合には作業場に入らないことが重要です！会社全体へ迷惑がかかります。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、感染が疑われる嘔吐や下痢などの症状がある場合は作業を行わないようにします。

Another cause of food poisoning is norovirus. Even a very small amount of norovirus can be contagious, so if the virus is brought into the work area itself, it can spread and cause serious problems. Therefore, it is important to take measures to prevent the virus from being brought into the workplace. To prevent food workers from bringing viruses into the workplace, it is important that they do not get infected with viruses, and if they do, that they not enter the workplace! That would be letting down the entire company. For this, you must manage and monitor their health on a daily basis, and you should not be working if you show signs of infection from symptoms such as vomiting or diarrhea.

注意していても食中毒になってしまったら、次のことに気を付けてください。

食中毒の症状は、風邪の症状とよく似ていることから風邪に間違われることがあります。しかし、食後に症状が出た場合は、食中毒を疑ってください。

下痢が続いた場合は、下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めなどを飲んでしまうと、食中毒の原因である細菌やウイルスがからだの外に出るのを止めることになります。菌がからだの中にとどまるという事になるので、症状を悪化させてしまうことになります。ひどい場合には自己判断で市販薬を飲まずに受診してください。

If, despite your precautions, you do get food poisoning, please take the following precautions.

Symptoms of food poisoning can be mistaken for a cold because they are very similar to those of a common cold. However, if symptoms appear after eating, suspect food poisoning.

If diarrhea persists, you may be tempted to take anti-diarrhea medicine. However, over-the-counter antidiarrheal medications will only prevent the harmful bacteria and viruses from leaving your body. This means that the bacteria stay in your body, which can make your symptoms worse. In severe cases, do not take medication on your own judgment, but seek medical attention.

下記の症状がある場合は、要注意です。

Watch out if you have any of the following symptoms:

下痢が1日 10 回も Diarrhea that lasts up to 10 times a day

血便がある Bloody stools

激しい嘔吐が続く Severe vomiting

強い腹痛がある Severe abdominal pain

発熱している Fever

水分補給ができないとき Inability to rehydrate

呼吸が苦しい場合 Breathing difficulty

同じ食品を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。それはどうしてでしょうか？

それは、その人の健康状態に関係しています。すごく疲れていたり、睡眠不足や食欲がなく栄養状態が悪く体力が弱っている人などは、元気な人に比べ食中毒になりやすくなります。ときには重症となる恐れもあるので、日頃の健康管理にも気を付けてください。食中毒にならないための予防、健康管理のために規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ごしてください。

Some people do not get food poisoning even if they eat the same food. Why is this?

It has to do with the person's state of health. People who are very tired, sleep deprived, or weak due to poor nutrition and lack of appetite are more likely to get food poisoning than healthy people.

Sometimes, they may become seriously ill, so it is important to take care of your health on a daily basis. To prevent food poisoning and to manage your health, please make sure to lead a regular life, and spend the summer in good health.

参考 Reference <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html>

全日本病院協会 All Japan Hospital Association