

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

夏に多く発生！？「食中毒」を予防しよう！

Prevent Food Poisoning Frequent in Summer!

食中毒とは、食中毒菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害です。症状としては主に、急性の胃腸炎（下痢、腹痛、おう吐など）を引き起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。

Food poisoning is a health hazard caused by eating food contaminated by bacteria or viruses. Symptoms include acute gastroenteritis (diarrhea, abdominal pain, vomiting, etc.), but cold-like symptoms such as fever and fatigue may also occur.

食中毒は1年中起こりますが、暑くなる夏の時期に多く発生し、全体の食中毒の約70～90%を占めます。食品を扱う仕事をしている人は特に要注意です！日々の過ごし方が重要になってきます。

Food poisoning can happen throughout the year, but it occurs more frequently during the hot summer months, accounting for 70 to 90% of all food poisoning cases. People who work with food products need to be especially careful! The way you spend your daily life is very important.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

Check if any of the following apply to you:

食品を暑い台所に置きっぱなしにしている Foods is left in the heat in the 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

Leftover food is left on the table instead of in the fridge.

手を洗わずに、料理をしている Food is cooked with unwashed hands.

手を洗わずに、食事を始めている Meals are eaten without washing hands.

賞味期限が数日切れたものを食べている Food that is eaten several days past its expiry date.

台所が汚れている The kitchen is dirty.

母国にいたときにはそのまま大丈夫だったから！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、起こしやすいのです。1つでもチェックがあったら、すぐに改善してください。

You might be thinking that it's fine because it's the same as how you've been doing it back in your home country.

However, Japan is highly warm and humid, so it is so easy for food poisoning to happen.

Do make the effort to improve the situation if you ticked any one of the above.

### 【食中毒の予防3原則】

Three Principles of Food Poisoning Prevention

「(細菌・ウイルスを)つけない」「増やさない」「やっつける」です。

“Prevent contact (of bacteria and viruses),” “Prevent its increase,” and “eliminate.”

つけない(清潔) Prevent Contact (Cleanliness)

目に見えない食中毒原因菌は、魚や肉、野菜などについていることがあります。この食中毒原因菌が手や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。食材に触れるときは、まず石鹸で十分に手を洗い、野菜や魚など水で洗える食材も丁寧に洗いましょう。

Bacteria that cause food poisoning are sometimes found on fish, meat, and vegetables. These bacteria can contaminate other foods through hands or cooking

utensils and cause food poisoning. When touching foodstuffs, wash your hands thoroughly with soap and water.

食器や器具類は、洗浄・消毒した清潔なものを使いましょう。使った後はしっかり洗い乾かしましょう

Use clean dishes and utensils that have been washed and disinfected. Wash and dry thoroughly after use.

まな板や包丁は、肉・魚用とそのまま食べる野菜用と分けるなど、区別して使うようにしましょう

Use separate cutting boards and knives for meat and fish from those for vegetables.

健康管理を行い、発熱、下痢などがあった場合は調理しないようにしましょう

Take care of your health and do not cook if you have a fever or diarrhea.

清潔な服装で調理を行い、調理前や調理中の盛りつけ時などはしっかり手を洗いましょう

Wear clean clothing when cooking, and wash hands thoroughly before and during cooking.

手や指に傷がある場合は必ず手袋を使いましょう

Always wear gloves if you have cuts on your hands or fingers.

増やさない(低温保存・迅速)

Prevent its increase (preserve cool and eat promptly).

食中毒原因菌が付いてしまった食品も、細菌が増えなければ、食中毒になりません。細菌を増やさないためには、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べることが大切です。保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。

Even if food has been contaminated with bacteria that can cause food poisoning, food poisoning will not occur if the amount of bacteria does not increase. To prevent the increase of bacteria, it is important to consume warm foods while they are still warm, and cold foods while they are still cold. When storing food, use a refrigerator or freezer.

冷蔵庫の中に温かいものを入れたり、ものを詰めすぎないようにしましょう。冷蔵庫内の温度が下がらず保冷にならないからです

Do not overfill or put warm food in the refrigerator. These will prevent the fridge from cooling properly.

解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジを使ってください

When defrosting, use the fridge or microwave.

長時間室温で放置することは避けましょう。特に肉や魚などです

Avoid leaving food, especially meat and fish, at room temperature for extended periods of time.

やっつける(加熱処理)

Eliminate (Treat food by heating)

食中毒を起こす細菌・ウイルスのほとんどは熱に弱く、食品に付いていても加熱すれば死滅します。食品を調理するときは、中心部までしっかりと加熱することが重要です。

Most bacteria and viruses that cause food poisoning are weak against heat and will be killed by heating even if they are in food. When cooking food, it is important to heat it thoroughly all the way to the center.

食品の中心温度が75°C以上、1分間以上加熱してください

Food should be heated to a temperature of at least 75°C for at least 1 minute.

ノロウイルス対策には、85°Cから90°C以上で90秒の加熱が必要です

To prevent norovirus, heat food at 85°C to 90°C for 90 seconds or more.

調理済みの食品を再加熱するときは、温めるのではなく、十分な加熱が必要です

When reheating food that has already been cooked, it is necessary to heat it sufficiently, and not just warm it up.

\* 日々の管理が重要になりますので、一人ひとりがしっかり行動してください

Daily management is crucial, so take the care and precautions yourself.

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。

Food poisoning can cause abdominal pain, diarrhea, vomiting, fever, and other symptoms that are quite painful and make it difficult to go to work. Symptoms vary according to cause and can last from a few days to two weeks.

下痢やおう吐が長時間続くことで、水分や電解質が体外へ出てしまうので、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。

Prolonged diarrhea and vomiting can cause water and electrolytes to leave the body, leading to dehydration and other severe symptoms, and in the extreme cases, death. In any case, it is important to take precautions to avoid food poisoning.

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、食後数時間後に症状が出た場合は、食中毒を疑ってください。

Symptoms of food poisoning are similar to those of a cold and can be mistaken for a cold. However, if the symptoms appeared several hours after eating, food poisoning should be suspected.

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回以上ある Diarrhea more than 10 times a day
- ・血便がある Blood in the stools

- ・激しいおう吐がある 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 Inability to rehydrate
- ・呼吸が苦しい Difficulty breathing

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。という事は、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。自己判断で市販薬を飲むのはやめて、受診してください。

If diarrhea persists, you may be tempted to take over-the-counter anti-diarrhea medicine, but taking them will prevent bacteria and viruses causing food poisoning from escaping from the body. This means the bad bacteria will stay inside the body, which will worsen the symptoms. Please see a doctor, and never take over-the-counter medicines based only on your own judgment.

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、食品を通して感染が広がることになり大変なことになります。ですので、「ウイルスに感染しない!」「持ち込まない!」対策が重要になります。症状がある場合は、自己判断せず速やかに報告し指示に従いましょう。

Norovirus can be transmitted even in very small amounts, so if the virus is carried into the workplace, it can spread through foodstuffs and cause a serious incident. Therefore, it is important to heed to the countermeasures of “avoiding viral infections!” and “not bringing it with you!” If you have any symptoms, do not try to judge the situation yourself, but report it right away, and follow company instructions.

食中毒にかからない、広めないために一人ひとりの日々の衛生管理が重要になります。それと同時に、食中毒にかかりにくい「からだ」を作ることも重要です。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は、元気な人に

比べ食中毒になりやすいです。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。

Daily hygiene management by each individual is important to prevent food poisoning from occurring and spreading. At the same time, it is also important to build up your health so that you become less susceptible to food poisoning. People who are very tired, lack sleep, have a poor appetite, and have poor physical strength are more likely to suffer from food poisoning than those who are in good health. Keep in mind, and lead a well-regimented lifestyle for your health management, and enjoy the summer in good health.

参考 <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html> 全日本病院協会 Reference: All Japan Hospital Association