

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

「食中毒」を予防しよう！

Prevent Food Poisoning!

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。

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要注意です！日々の過ごし方が重要になってきます。

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

Food poisoning occurs all year round, but is more common during the hot summer months, which accounts for 70–90% of all food poisoning cases. People who work with food should be especially careful. How you spend your days is important for avoiding food poisoning.

みなさんは、次のようなことはありませんか？

How many of the following applies to you?

- ☐ 手を洗わずに、料理をしている Cooking without washing hands
- ☐ 手を洗わずに、食事をしている Eating without washing hands
- ☐ 食品を台所に置きっぱなしにしている Leaving food in the kitchen

☐ 食べ残しを冷蔵庫に入れず、置きっぱなしにしている Leaving leftover food in the refrigerator

☐ 賞味期限が数日切れたものを食べている Eating food days past the expiration date

☐ 台所が汚れている Leaving the kitchen dirty

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、油断大敵です。

Perhaps you are thinking, "It was fine back in my own country, so it will be fine here as well!" However, Japan is hot and humid (damp), so be on your guard!

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 check even one of the above, be sure to correct it immediately.

食中毒予防3原則

Three principles of prevention of food poisoning

「(細菌・ウイルス)つけない」「増やさない」「やっつける」です。

“Avoid contact (with bacteria / viruses)” “Prevent growth,” 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。

The bacteria that cause food poisoning are not visible to the eye, and can be found in fish, meat, vegetables, etc. They may be present on your hands or in your food, and contaminate other foods through hands and cooking utensils, causing food poisoning.

・食材に触れるときは、まず石鹸で十分に手を洗いましょう

→ Wash hands thoroughly with water and soap before touching food.

・野菜や魚など水で洗える食材も丁寧に洗いましょう

→ Wash vegetables, fish, and other foods that can be washed with water carefully.

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

→ Use clean and sanitized dishes and utensils, and wash and dry them thoroughly after use.

・まな板や包丁は、肉・魚用とそのまま食べる野菜用に分けるなど、区別して使うと良いでしょう

→ Separate cutting boards and knives for meat and fish from those for vegetables to be eaten as they are, and use them separately.

増やさない！（低温保存・迅速）

Prevent their growth! (store immediately in cold)

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。細菌を増やさない為には、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 is contaminated, it will not cause food poisoning if the bacteria do not increase. To prevent bacteria growth, it is important to eat hot food while it's still warm, and cold food while it's still cold. When storing food, use the refrigerator or freezer.

・冷蔵庫の中に温かいものを入れるときは冷ましてから入れましょう。

Let hot food cool down before storing in the refrigerator.

・冷蔵庫の中に物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 the refrigerator.

Doing so will hinder the fridge from cooling the food sufficiently.

- ・解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジを使いましょう。

When defrosting, use the refrigerator or microwave.

- ・肉や魚など長時間室温で放置することは避けましょう。

Avoid leaving meat and fish at room temperature for long periods of time.

やっつける！（加熱処理）Eliminate! (treat with heat)

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んでしまいます。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 found in food. When cooking food, it is important to heat it thoroughly to the center.

- ・食品の中心温度が 75℃以上で1分以上、加熱します

Cook food at a core temperature of 75℃ or higher for at least 1 minute.

- ・ノロウイルス対策には、85℃から 90℃以上で 90 秒の加熱が必要です

To prevent norovirus, it is necessary to heat food at 85–90℃ or higher for 90 seconds.

- ・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 cooked food, it is necessary to heat it thoroughly instead of warming casually.

* 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 of food is crucial. Be sure to take proper care.

食中毒になると、腹痛、下痢、おう吐、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、数日から二週間程度続きます。下痢やおう吐が長時間続くことで、水分や電解質がからだの外へ出てしまうの

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。

When you get food poisoning, symptoms such as abdominal pain, diarrhea, vomiting, and fever can be quite painful, making 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 can lead to dehydration and severe symptoms, as water and electrolytes are removed from the body. It can even result in death if symptoms become severe. 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 can be mistaken for the common cold, given the similarities to it. However, if symptoms appear just several hours after eating, food poisoning must be suspected.

下記の症状がある場合は、要注意です。

Be careful if you have any of the following symptoms

- ・下痢が1日 10 回も続く Diarrhea lasting 10 times a day
- ・血便がある Bloody stools
- ・激しいおう吐が続く Very severe vomiting
- ・強い腹痛がある Intense abdominal pain
- ・発熱している Fever
- ・水分補給ができないとき Inability to stay hydrated
- ・呼吸が苦しい場合 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。

When diarrhea persists, you may be tempted to take anti-diarrhea medicine, but over-the-counter anti-diarrhea medicine will actually only block the bacteria and viruses causing food poisoning from leaving the body. This means that the bacteria will stay in your body, making your symptoms worse. Please do not take over-the-counter medicines on your own judgment, but see your doctor.

ノロウイルスは、ごく少量でも感染してしまうため、実習生が感染し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 is contagious even in very small amounts, so if a trainee becomes infected and brings the virus into the work area itself, it can spread through food, which can be very serious. Therefore, we ask you to follow the following guidelines: “Do not get infected!” “Do not bring the virus into the workplace!” It is important to take measures to prevent the spread of the virus. If you have symptoms, report it immediately and follow the instructions without judging the situation yourself.

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などは、元気な人に比べ食中毒になりやすくなります。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 and its spread. At the same time, it is also important to make your body less susceptible to food poisoning. People who are very tired, lack sleep, have a poor appetite, have poor nutrition, and are physically weak are more susceptible to food poisoning than healthy people. Please make sure to lead a regular life for health care and spend the summer in good health.

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

Reference: <https://www.ajha.or.jp/guide/24.html> All Japan Hospital Association