

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

今の時期に注意したい「食中毒」

Stay Alert for Food Poisoning this Season

食中毒は、だれにでも起こる身近な病気ですが、正しい知識があれば防ぐことができます。詳しく説明していきます。

Food poisoning is a common illness that can happen to anyone, but it can be prevented with the correct knowledge. Let us take a look.

1.食中毒とは

1.What Is Food Poisoning?

細菌やウイルスがついた食べものや飲みものを口にすることで、お腹が痛くなったり、吐いたり、熱が出たりする病気のことです。

Food poisoning is an illness caused by eating or drinking food contaminated with bacteria or viruses, resulting in stomach pain, vomiting, or fever.

「私はお腹が強いから大丈夫」「日本の食べものはきれいだから安全」と思うかもしれません。

You may think, “My stomach is strong, so I’m okay,” or “Japanese food is clean and safe.”

しかし、日本の夏はとても暑く、ジメジメして湿度が高いため、目に見えない菌がとても増えやすい環境になります。

However, Japan’s summer is very hot and humid, creating an environment where invisible bacteria can easily multiply.

2.食中毒になるとからだに起こる変化

2. What Happens to the Body During Food Poisoning

悪い菌がからだの中に入ると、早くて数時間、遅いと数日後に次のような症状が出ます。

When harmful bacteria enter the body, the following symptoms may appear within a few hours or even several days later.

- お腹が激しく痛くなる（腹痛）
- Severe stomach pain (abdominal pain)
- 何度もトイレに行く（下痢）
- Frequent trips to the toilet (diarrhea)
- 食べたものを吐いてしまう（嘔吐）
- Puking food that was eaten (vomiting)
- 熱が出る（発熱）
- High temperatures (fever)

＊とても大切な注意点！

＊ Important Warning!

食中毒のときに、自分の判断で「下痢止め」を飲んではいけません。

Do not take anti-diarrheal medicine on your own judgment when you are suffering from food poisoning.

なぜかという、下痢は、からだの中に入った悪い菌を外に追い出そうとする「からだの防衛反応」だからです。

Diarrhea is the body's defensive reaction to push harmful bacteria out of the body.

ですので、薬で止めてしまうと悪い菌がずっとお腹の中に残り、病気がもっと重くなってしまうことがあるのです。

If you stop this with medicine, you may be trapping the harmful bacteria to remain in the stomach longer, and be making the illness worse.

3. 食中毒を起こす原因

3. Causes of Food Poisoning

夏（6月～9月）に多い「細菌」

Bacteria Common in Summer (June–September)

細菌は、暖かくて水分が多い場所が大好きです。食べものの中でどんどん仲間を増やします。

Bacteria love warm and moist places, and rapidly multiply in food.

・カンピロバクター（鶏肉に多い）：生や、よく焼いていない鶏肉を食べることで起こります。しっかりと火が通ったお肉を食べてください。

・ Campylobacter (commonly found in chicken): Caused by eating raw or undercooked chicken. Always eat meat that has been cooked thoroughly.

・ ウェルシュ菌（カレーやスープに多い）：大きな鍋でたくさん料理を作り、そのまま部屋の中に置いておくと、鍋の底で菌が増えます。「火を通したから大丈夫」と思って次の日にそのまま食べると食中毒になる可能性もあります。

・ Clostridium perfringens (often found in curry and soup): If a large amount of food is cooked in a big pot and left at room temperature, bacteria can grow at the bottom of the pot. Even if you think “It was cooked, so it’s safe,” eating it the next day without proper storage can cause food poisoning.

4.食中毒を防ぐ「3つのルール」

4. Three Rules to Prevent Food Poisoning

ルール1：菌を「つけない」（清潔・手洗い）

Rule 1: “Do Not Spread Germs” (Cleanliness and Handwashing)

ルール2：菌を「増やさない」（スピード冷蔵）

Rule 2: “Do Not Let Germs Multiply” (Quick Refrigeration)

ルール3：菌を「やっつける」（しっかり加熱）

Rule 3: “Kill the Germs” (Cook Thoroughly)

具体的に説明します。

Let’s explain these in detail:

ルール1：菌を「つけない」

Rule 1: “Do Not Spread Germs”

みなさんの手や、料理に使う道具（包丁やまな板）には、目に見えない菌がついています。Invisible bacteria can be found on your hands and cooking tools such as knives and cutting boards.

料理をする前、トイレのあとは、必ず石鹸で手を洗う。

Be sure to always wash your hands with soap before cooking and after using the toilet.

「水だけでパパッと洗う」のはダメです。

Simply rinsing quickly with water is not enough.

30秒以上、爪の中や手首までしっかり洗いましょう。

Wash carefully for at least 30 seconds, including under your nails and around your wrists.

生の「お肉」や「お魚」を切った包丁とまな板はすぐに洗いましょう。

Wash knives and cutting boards immediately after cutting raw meat or fish.

洗わない包丁で、そのまま生で食べるキャベツやトマトを切ってはいけません。お肉や魚の菌が移ってしまうからです。

Do not use an unwashed knife to cut raw foods such as cabbage or tomatoes, because bacteria from meat or fish can spread to them.

ルール2：菌を「増やさない」

Rule 2: “Do Not Let Germs Multiply”

菌は、人間のからだと同じくらいの温度（30℃～40℃）のときに、一番早く仲間を増やし1個の菌が、数時間で数百万個に増えることもあります。

Bacteria multiply fastest at temperatures similar to the human body (30～40℃). A single bacterium can grow into millions within hours.

買い物から帰ったら、お肉やお魚はすぐ冷蔵庫に入れましょう。

After shopping, put meat and fish into the refrigerator immediately.

また、作った料理は部屋の中に放置せず、冷ましてからすぐにタッパーなどの容器に入れて、冷蔵庫に保管してください。

Also, do not leave cooked food sitting in the room. After cooling it down, place it in containers such as food storage boxes and store it in the refrigerator immediately.

ルール3：菌を「やっつける」

Rule 3: “Kill the Germs”

ほとんどの細菌やウイルスは、「高い温度」に弱いです。

Most bacteria and viruses are weak against high temperatures.

加熱することが、一番安全な方法です。

Thorough cooking is the safest method.

お肉やお魚は、中心までしっかり火を通す。

Cook meat and fish all the way through to the center.

目安は「75℃以上で1分間以上」加熱することです。

The guideline is to heat them at 75°C or higher for at least one minute.

お肉を切ったとき、中がまだピンク色の場合は、火が通っていません。

If the inside is still pink after cutting the meat, it is not fully cooked.

もう一度しっかり焼いてください。

Cook it again thoroughly.

前の日の残りを食べるときは、電子レンジで「アツアツ」になるまで温めましょう。

When eating leftovers from the previous day, heat them in the microwave until they are piping hot.

少し温かいくらいでは菌は死にません。

Slightly warm food will not kill bacteria.

湯気が出るくらいしっかり温めましょう。

Heat it well until steam rises.

5. 日々の生活でよくある危険

5. Common Risks in Daily Life

特に以下のことに気をつけてください。

Please pay special attention to the following points.

- ・ 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
- ・ Do not overfill the refrigerator

冷蔵庫の中に物が詰まりすぎていると、冷たい風が回らなくなり、中の温度が上がって食べものが腐ってしまいます。

If the refrigerator is too full, cold air cannot circulate properly, causing the inside temperature to rise and food to spoil.

- ・ 消費期限を守る

- Follow expiration dates

日本の食べもののパッケージには「賞味期限（おいしく食べられる期間）」と「消費期限（安全に食べられる期間）」が書かれています。

Japanese food packages have both a “best-before date” (the period when food tastes best) and an “expiration date” (the safe period for eating).

お肉やお惣菜に書かれている「消費期限」が過ぎたものは、見た目や匂いが変わっていても、菌が増えている可能性があるので食べないでください。

Do not eat meat or prepared foods past their expiration date, even if they still look or smell normal, because bacteria may have multiplied.

• ペットボトルの飲み物も、口をつけたら菌が繁殖しやすいので早めに飲み切るようにしましょう。

• Once you drink directly from a plastic bottle, bacteria can easily grow, so finish the drink as soon as possible.

6. 「食中毒かな？」と思ったら

6. If You Think “Maybe It’s Food Poisoning”

激しい下痢や嘔吐が止まらないときは、我慢をしてはいけません。

If severe diarrhea or vomiting does not stop, do not simply endure it.

吐いたり下痢をしたりすると、からだの中の水がなくなってしまうので、水やスポーツドリンク、麦茶などを少しずつ何度も飲んでください。

Vomiting and diarrhea cause dehydration, so drink small amounts of water, sports drinks, or barley tea frequently.

人に移さないためにも、トイレ後の手洗いは丁寧にしっかり行ってください。

To avoid spreading illness to others, wash your hands carefully after using the toilet.

ここがとても大切です。

This is very important.

会社の人に連絡して症状を伝えてください。

Contact your company and explain your symptoms.

食中毒だと仕事に行けなくなることもあるので、担当の人に連絡をして指示をもらってく

ださい。

Food poisoning can prevent you from going to work, so contact the person in charge and follow their instructions.

健康なからだがあつてこそ、日本での仕事も勉強も頑張ることができます。

Only with a healthy body can you continue working and studying hard in Japan.

「手洗い」「すぐ冷蔵庫」「しっかり加熱」この 3 つを今日から必ず守り、食中毒の予防を行ってください。

Starting today, always follow these three rules: “Wash your hands,” “Refrigerate quickly,” and “Cook thoroughly” to prevent food poisoning.