

健康だより

①なぜ今、食中毒対策が必要なのか？

①「梅雨～夏」は細菌にとって最高の増殖環境

● 高温多湿がリスクを最大化

厚生労働省も毎年この時期に強い注意喚起を行っています。6月の梅雨入りから夏場にかけては、細菌性食中毒（カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、O157など）がピークを迎えます。

● 近年の気温上昇による環境変化

近年は春先から気温が高く、猛暑日も増えています。エアコンが効く前のオフィスや通勤中のカバンの中など、これまで「これくらいなら大丈夫だろう」と油断していた短時間でも、お弁当の中で急激に菌が増殖する**危険な環境**になっています。

②「手作り弁当」は食中毒発症のリスクが高い

■ 飲食店だけではない

発生場所は「飲食店」が最も多いものの、それに次いで「家庭」での発生が**約10～15%**を占めています。そして、家庭で作られた料理が長時間持ち運ばれる場所こそが「職場（手作り弁当）」です。

■ 隠れた食中毒の多さ

家庭が原因の場合、症状が軽く病院に行かないケースも多いため、実際の発生件数はデータよりはるかに多いと厚労省も指摘しています。職場での食中毒は、**決して人ごとではありません**。

食中毒

③ 企業としての「危機管理」に直結

■ 突発的な戦力ダウン

食中毒は、ある日突然激しい腹痛や下痢に見舞われ、数日間の欠勤を余儀なくされます。これがチームの主要メンバーに起れば、**業務に深刻な遅れ**が生じます。

■ 二次感染（集団感染）の恐怖

特にノロウイルスなどの感染性胃腸炎の場合、トイレやドアノブなどを介して職場内で「二次感染」が広がります。最悪の場合、ひとつの**部署の機能が停止**する事態になりかねません。

個人の問題にせず、**会社全体のリスク管理**として、夏本番を迎える今こそ、全員で知識をアップデートしましょう！



参考：厚労省HP「食中毒予防の原則と6つのポイント」「お弁当づくりにおける食中毒予防」「食中毒統計資料」より抜粋

②この季節に注意したい食中毒の原因菌と症状

① カンピロバクター

近年、細菌性食中毒の中で最も発生件数が多い菌です。ごく少量の菌でも感染します。



主な原因



主な症状

腹痛、下痢、発熱、吐き気。

潜伏期間

1～7日
（食べてから発症しやすいのが特徴です）

② 黄色ブドウ球菌

人の皮膚や傷口、鼻の粘膜などに普段からいる菌です。この菌が食品の中で作り出した「毒素」を食べることで食中毒になりますが、この毒素は熱に強く、加熱しても壊れません。



主な原因



主な症状

激しい吐き気、嘔吐、腹痛。

潜伏期間

食後30分～6時間
（発症が非常に早いです）

③ 腸管出血性大腸菌 (O157, O111など)

強い毒素（ベロ毒素）を出し、重症化しやすい非常に危険な菌です。



主な原因



主な症状

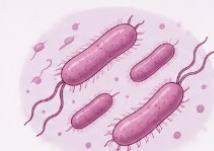
激しい腹痛、水のような下痢からの血便。重症化すると腎機能障害などを引き起こすことがあります。

潜伏期間

3～8日

④ サルモネラ属菌

動物の腸管内にいる菌で、乾燥に強いですが熱には弱い菌です。



主な原因



主な症状

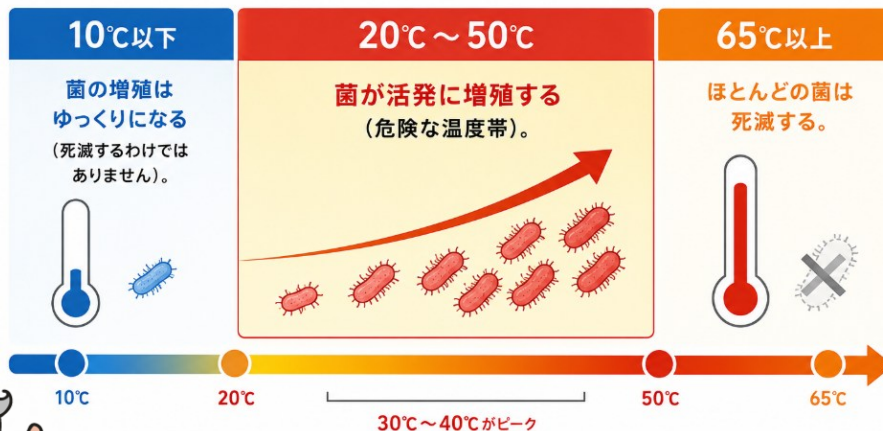
激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐。

潜伏期間

半日～2日
（平均12時間）

③食中毒菌が爆発的に増える「魔の温度帯」

細菌が最も活発に繁殖する温度は**20℃～50℃**（特に**30℃～40℃**がピーク）です。この温度帯に食品が置かれている時間が長いほど、食中毒のリスクは跳ね上がります。



参考：厚労省「HACCP（ハサップ）の考え方を取り入れた食品衛生管理の手引書」
農林水産省：「食中毒から身を守るには」 / 「お弁当づくりで食中毒を防ぐポイント」より抜粋



職場のデスクの上や、通勤中の車内、日の当たるロッカーなどは、この「**魔の温度帯**」にピッタリと当てはまりやすいため注意が必要です。

参考：厚労省HP「最近による食中毒について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/saikin.html#h2_free3

安心・安全な職場づくりのために

～ 食中毒予防の3つのステップ～

参考：政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」

「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

農林水産省「食中毒かな？と思ったら」より

1 菌が増えない・感染しない「環境」を作しましょう



社内冷蔵庫の適正管理

温度設定が適切（10℃以下）か確認し、月に一回は「賞味期限切れ食品の廃棄日」を設け、庫内を清潔に保つ。



手洗い設備の充実

石鹸（ポンプ式が望ましい）、アルコール消毒液、ペーパータオルを常備し、誰でも衛生的に手を洗える環境を維持する。



お弁当の安全保管場所の確保

仕出し弁当の納品場所や、従業員が持参したお弁当を一時的に置く場所が直射日光やPC・コピー機の排熱にさらされていないか見直す。



冷蔵庫の温度やお弁当の置き場所は大丈夫ですか？ まずは身の回りの環境チェックから始めましょう！



2 安全に食べるための「行動ルール」を守りましょう



正しい手洗いの徹底

「トイレの後」「食事の前」は必ず石鹸で手を洗う。



仕出し弁当の「時間制限」ルール

指定された時間例：13時半などを過ぎたら廃棄する。午後の間食として残さない。



お弁当の「持ち帰り」禁止

会社で注文した弁当や食べ残した手作り弁当を、自宅に持ち帰る行為を禁止する。



「もったいない」と思っても、時間が経ったお弁当は食中毒のリスクが高まります。ルールを守って安全に食事をしましょう。



3 もしかして、食中毒かも？と思ったら…被害を最小限に抑えましょう



始業前の健康観察

出勤時に、下痢、吐き気、腹痛、発熱などの体調不良がないかを確認しましょう。



体調不良時の「報告と休養」

腹痛・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、無理に出勤せず、在宅への切り替えや休みましょう。



免疫力を下げない生活習慣

睡眠不足や疲労がたまっていると、胃酸の分泌が減り、普段なら感染しない少量の菌でも食中毒を発症しやすくなります。



疲労や寝不足は食中毒のリスクを高めてしまいます。日頃からしっかり睡眠をとって、菌に負けない体づくりを心掛けましょう！



職場全体で取り組むことで、安心・安全な環境をつくり、全員が気持ちよく働ける職場を目指しましょう！