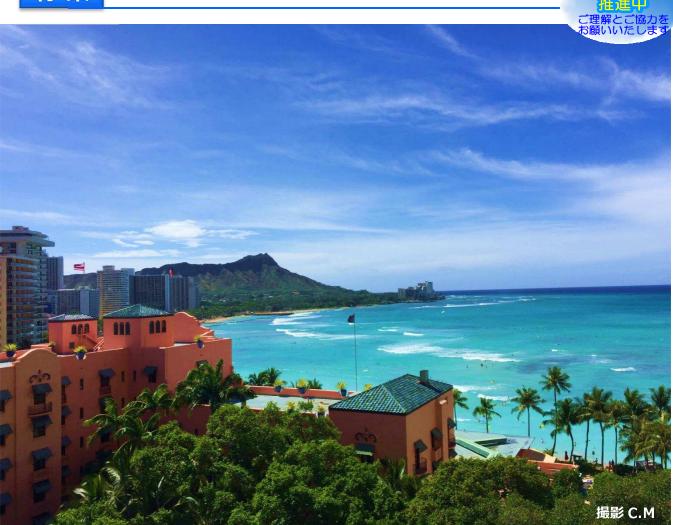
# 第75号を住民さんほ

特集

夏場に多い食中毒大図鑑



#### Contents

特集	夏場に多い 食中毒大図鑑	•••3Р
巻頭言	*花に教わる健康管理	2P
労働衛生	*特化則改正のお知らせ 『三酸化二アンチモン』 *STOP 熱中症/全国安全週間	•••6P
Topics	*新入職員の紹介	•••7P

ゆるっと \*アイスクリーム \*\*\*\*8P ツイート \*編集後記

\*日本産業衛生学会ご報告

#### 

#### く基本理念>

- 1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に 貢献いたします。
- 2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
- 3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

#### く基本方針>

< 法 令 遵 守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となる センターを目指します。

<個人情報保護> 個人情報保護、リスクマネジメントの実施 により、情報のセキュリティとお客様の

< 自 己 研 鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を 育てます。

の提供に努めます。

【巻頭言】

## 花に教わる健康管理

産業保健部 医師 小倉 あゆみ

- ※ 学生時代、華道部に所属していたことからはじまり、今でも生花を家に飾っています。これをお読みの方には、お庭で花や野菜を育てるのを日々の楽しみにされている方もたくさんいらっしゃることと思います。いつか私のこの手も緑の指(園芸の上手な人)になったら、と思うのですが、今はまだ茶色の指(園芸の下手な人)。庭もないので、ベランダの鉢で少し育てているのに加えて、普通のスーパーで食材と一緒に 1、2 本買ってくるだけです。それでも、あるとないではその場の空気ががらりと変わります。私の中では、花は目で食べるビタミンたっぷりの野菜、目で飲む薬、といった印象です。
- 家じゅうに花を飾れたら華やかでよいですが、なかなか世話も大変です。 一か所どこかに手始めに飾るのであれば、私のおすすめはキッチンです。 一番目につくところだからです。朝起きて「今日も頑張ろう」と台所に立った時、食事の準備や後片付けで「疲れたなぁ」と思った時、「ゆっくり寝よう」とベッドに入る前のホットミルクを飲む時などにふと視界に花の姿が目に入ると、とても気持ちが落ち着きます。それに、硬かったつぼみが開いて花びらの色がちらりと見えるなど花の変化に気づくことができます。水替えの手間が少ないなど便利なため、枯らしてしまう心配も少なくなりますしね。



そして、キッチンの花は私の心身のバロメーターでもあります。花を選びに行けずにキッチンがなんだか寂しい時や、飾っていた花が気づかぬ間に傷んでしまったときなどは、「忙しすぎたかな?」 「体調が悪いかも?」と自分自身を振り返る機会になるのです。

※ 家で楽しめるのは生花だけではありません。私はドライフラワーも好きです。同じ花でも瑞々しい時とはまた趣の異なるたたずまいを楽しめますし、一輪の花を長く楽しむことができます。二月、三月ごろの空気がとても冷たく乾燥している時期はドライフラワーづくりに向いています。逆さにして干しておくだけで、ものによってはその辺に置いておくだけでも色を残して美しいドライになります。お肌もそれだけ乾燥してしまうわけですが…(涙)反対に、梅雨になると湿気を吸って萎れてしまうので、管理が困難です。

例えば、紫陽花もドライにすると通年で楽しめるのですが、上手にドライ



にするのが難しい。そこで、比較的失敗しにくい作り方を一つ。雲の合間から夏の日差しがのぞいたら、車の中に花を置いてみてください。 熱く乾燥した車内の空気がステキなドライを作ってくれます。 ですが、読者の皆様は暑い車内でお昼寝などしないよう注意してくださいね!小さなお子さんやご高齢の方にも注意してあげてください!

よります。
最後に花のいいところをもう少しご紹介します。

まず、花はお出かけする理由になります。せっかくのお休みの日なのに、することがなーい!もったいなーい!そんな時は、そろそろあの花が咲くから見に行こう!と外に出るきっかけを作ってくれるのです。変わり映えのないご近所の風景も、季節の野花に意識を向けるとステキなお散歩コースになって楽しいですよ。有酸素運動にもなって美容と健康にも嬉しいですね!

また、花はステキなコミュニケーションツールにもなります。「こんな花を見たよ」と教えてあげる、家で咲いた花を摘んで持っていく、帰り道に一輪求めて家族のおみやげにする。人に会う時、気持ちが小さな形となって相手の心をほころばせることと思います。

今年の夏、皆様も素敵な花々に出会えますように。





夏です!海で泳いだり、山に登ったり、 楽しいこと盛りだくさんの季節となり ました。読者の皆様は今年の夏をどの ように過ごしますでしょうか?楽しい ことの多いこの季節ですが、健康上の課題 が多い季節でもありますね。熱中症が代表 的ですが、忘れてはならないのが食あたり です。私たち人間が夏を謳歌しているとき、 様々なバイ菌たちもまた夏を謳歌してい るのです。

## **◎ 5月から9月がピー**ク

「食中毒」という言葉はとても広い意味で 使われています。大辞林では「飲食物を摂取 することによって急性に起こる中毒ないし 感染症」と定義されています。原因が飲食物で ある、という点は変わりませんが、毒キノコや フグなどの「自然毒」、メチルアルコールなど の「化学物質」、そしてサルモネラ菌やノロ ウイルスなどの「病原微生物」など、様々な 食中毒があるのです。夏場に特に注意すべきは やはり「病原微生物」、中でも〇〇菌と名の



#### 【図1】

付く「細菌」が原因となる「細菌性食中毒」です。平成28年の食中毒の発生状況をお示ししまし ょう (図1)。蒸し暑くなる5月から残暑の残る9月までにピークがあるのをご覧いただけるかと 思います。

## ≌゚付けない! 増やさない! やっつける!

まずは食中毒の予防法を確認しましょう。食中毒予防の原則は3つ「付けない」、「増やさない」、 「やっつける」ですが、今回は日常に則した視点から、3 つのステップに分けて見てみましょう。

## **STEP1** 最初のステップは「買い物 & 保存」

生鮮食品であれば、どんなにキレイに洗っても、表面の菌を0(ゼロ)にすることはできません。 売られている時点で、すでにある程度の菌がいるのです。大事なことは、「ある程度」を「たくさ ん」にしないこと。できるだけ新鮮な食材を買い、速やかに冷蔵庫まで持って帰りましょう。夏場

は特に、買い物からの帰り道や、室内や自動車内で常温で置いているときに菌が 繁殖しやすくなります。寄り道せず帰り、すぐに冷蔵庫に入れることが大切です。 また、お肉やお魚など汁気が出る食材では、汁気が漏れて他の食材を汚染 することのないよう、ビニール袋などを利用しましょう。また、夏場は冷蔵

庫の中も温度が上がりやすくなります。冷蔵庫に物を詰めすぎないようにし、 庫内を10℃以下(冷凍庫は-15℃以下)に維持するよう出力を調整してく

ださい。

## STEP2 次のステップは「調理」

調理で大切なポイントは二点あります。まず、①野菜や加工品など加熱せずに 食べる食品と、肉や魚など加熱して食べる食品を一緒に扱わないこと。肉や魚に ついている細菌が野菜に移る経路は主に包丁やまな板などの調理器具と調理する 人の手です。よって、調理器具や手をこまめに洗いましょう。くれぐれも肉や魚に 触れた手や器具で他の物に触れないようにしてください。タオルやシンク、冷蔵庫 の取っ手などにも要注意です。

そして、②十分に加熱調理すること。中心部の温度が 75℃で 1分間以上をめや すに十分に加熱しましょう。表面が焼けていても、中心部が生焼けでは意味があり ませんのでご注意を。中まで十分に火が通っているか確認してから食べましょう。 下ごしらえに電子レンジを使ったり、オーブンで焼き上げるなどの方法も有効です。 調理の幅も広がりますね!





## STEP3 最後のステップは「食事と後片付け」

せっかく調理したものは、すぐに食べるのが原則です。菌も増えませんし、何より出来立てが一番美味しいですものね!清潔な食器を使うことも大切ですよ。すぐに食べない物や作り置きしておくものは、できるだけ早く清潔な容器で冷蔵庫保管しましょう。そして、食べるときは改めて十分に加熱してください。

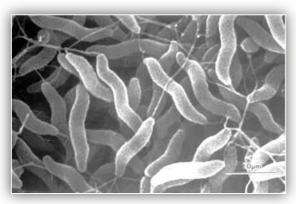
また、いくら冷蔵庫や冷凍庫で保管していても、時間が経ちすぎた物は思い切って捨ててください。使い切れる食材だけ買う、食べきれる量だけ作る。「もったいない」ではなく「無駄がない」を目指しましょう。





# ● 敵を知る!

さて、後半は夏場によく見られる細菌たちをご紹介します!

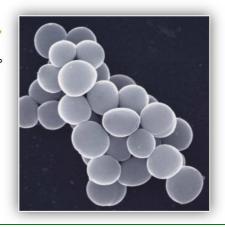


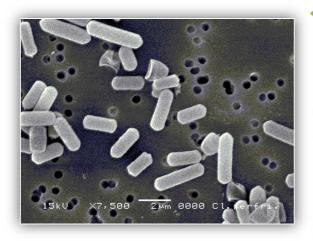
## ◆ カンピロバクター

一年中見られますが、9月に発生のピークがあります。 鶏肉、豚肉、およびそれらの加工品にいます。時に38℃ を超える高い熱で発症し、腹痛、嘔吐、下痢が出ます。 便に血が混じることもあります。平成28年の食中毒件 数が339件、患者数3272人と食中毒の原因菌として最 もよく見られる菌です。鶏肉は十分に加熱してから食べ るようにしてください。

## 黄色ブドウ球菌 📥

実は、黄色ブドウ球菌はヒトの喉や鼻など身近に存在する菌です。 顕微鏡で見るとブドウの房のように集まっているためブドウ球菌 と名付けられました。しかし、手に付いていたブドウ球菌がおにぎ りや寿司、菓子などに付いて数が増えると毒素を産生します。その 毒素が腹痛や嘔吐、下痢を引き起こすのです。手で直接触れた食品 に注意が必要です。手作りのものはできるだけ早く食べるようにし てください。



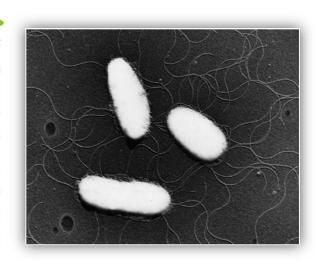


## **一** ウェルシュ菌

春~梅雨時に発生しやすい菌で、お弁当や飲食店、 寮や会社の食堂などの給食施設で発生することが 多く、カフェテリア菌などと呼ばれることもあります。 原因となっている料理はカレー、シチュー、スープ など前日に大量に加熱調理され、長時間室温で保管 された食品などがあげられます。家庭でも作り置きす る料理は感染のリスクがありますので、冷蔵庫で保存 し、できるだけ早く食べ切りましょう。症状は水様下 痢と腹痛が主で、嘔吐や発熱は見られません。

#### サルモネラ

卵かけごはんなど生卵や、半熟卵のように加熱が不十分な卵から感染します。サルモネラは主に卵の表面についている菌です。最近の卵はパックされる前に洗浄・消毒されているため市販の卵はほとんど汚染されていませんが、自宅で飼っている鶏の卵などには注意が必要です。8時間~2日の潜伏期と後に嘔吐で始まり、腹痛、水様下痢、高熱など比較的重い症状が4~7日間続きます。小児や高齢者、免疫を抑える薬を飲んでいる方などでは抗生剤で治療する必要があります。



#### 腸管出血性大腸菌

7月ごろに集中して起こりますが、春や冬にも見られます。ハンバーグなど加熱不十分な牛肉を介して感染し、3~5日の潜伏期の後、腹痛と血便が見られます。さらに5~10日後に腎不全、貧血、出血しやすくなるなど溶血性尿毒症症候群と呼ばれる合併症を起こすことがあり、亡くなる可能性もあります。平成28年では腸管出血性大腸菌による10名の死亡が報告されています。早期発見と合併症

予防が重要です。疑った場合はできるだけ早く医療機関を受診してください。

行楽も仕事も自分自身の健康から。食べ物にも十分注意して、楽しい夏を過ごして くださいね!





## **君津健康センター** 交通安全推進活動「セーフティードライバーズちば」 期間: 平成29年7月1日(土)から10月31日(火)





今年もセーフティードライバーズちばの活動の時期がやってまいりました。7月から10月までの123日間無事故・無違反運動を実施いたします。長期の活動になるのでタイヤやエンジンオイルなど今一度点検をしてみましょう。些細な変化でも、気になったらしっかり点検を行い、安全運転を心がけましょう。センター職員一同、今年も無事故・無違反に努めてまいります。皆様も123日間の無事故・無違反運動に挑戦してみてはいかがでしょうか?

(6) 健康さんぽ 第75号 平成 29 年 7 月 夏号



## **一酸化二アンデモンが特定化学物質障害予防規則** に追加されます!

この度、特定化学物質障害予防規則(以下「特化則」という。)が改正され、三酸化二アンチモン が新しく規制対象物質となりました。主要な措置は下記のとおりです。

#### 物質名 三酸化二アンチモン

#### 政令

◆特定化学物質(第2類物質)に追加

→①作業主任者の選任、②作業環境測定の実施及び③特殊健康診断の実施の義務付け

◆配置転換後の特殊健康診断を行うべき有害な業務に追加 等



特化則 ◆物質の類型として、「<mark>特定化学物質(第2類物質)</mark>」のうち「<mark>管理第2類物質</mark>」に追加

※「樹脂等により固形化された物を取り扱う業務」については特化則の適用を除外

→局所排気装置の設備、容器の使用、作業・貯蔵場所への関係者以外の立ち入り禁止、洗浄設備の設置、 緊急時の医師による診察・処置、保護具の備え付け等の義務付け

- ◆作業主任者は、特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習の修了者から選任
- ◆特殊健康診断(配置転換後のものを含む。)の項目を設定
- ◆作業環境測定結果、健康診断結果、作業記録等の 30 年保存等の義務付け(=「特別管理物質」に追加)
- ◆三酸化二アンチモンの製造、取扱作業における、特殊な作業の管理を規定



特殊な作業の管理については、①三酸化二アンチモンの製造炉に付着した物のかき落とし作業及 び製造炉からの湯出し作業、②発じん、2次発じんの防止、③粉状のものを湿潤な状態(スラリー 化したもの、溶媒に溶解したもの)にして取り扱う場合に関して、それぞれ必要な措置を講ずるよ う定められています。また、当該物質を取り扱う場合でも特化則で定められている適用業務から適 用を除外されている業務内容もありますので(条件に適合した作業内容のみ)詳細は改正内容をご 確認下さい。

これらの改正の施行期日は平成29年6月1日となっていますが、一部の規定については必要な 経過措置が定められていますので、併せてご確認下さい。

# 平成 29 年度 全国安全週間 華備期間:6月1日~6月30日

スローガン 組織で進める安全管理 みんなで取り組む安全活動 未来へつなげよう安全文化

Butter But Butter Butter Butter

extent the experience of the service of the service

## STOP! 熱中症 クールワークキャンペー

期間:平成29年5月1日~9月30日<熱中症予防強化月間の7月は重点取組期間> <キャンペーン期間中に実施すべき事項>※下線項目は重点取組期間中に実施すべき事項

- ① **WBGT値(暑さ指数)の把握・評価**…WBGT値を随時把握し、以下②の対策を徹底する。
- ② 作業環境管理・作業管理…休憩所の整備、作業時間の短縮、熱への順化、水分・塩分摂取など。 健康管理…健康診断結果に基づく対応、労働者の健康状態の確認をする。
- ③ 労働衛生教育…雇入れ時や新規入場時に加え、日々の朝礼等の際にも繰り返し実施する。
- ④ 異常時の措置…少しでも本人や周りが異常を感じたら体温を測定し、高い場合は水分摂取や 濡れタオルの使用等により体温を下げるよう努めつつ病院に搬送する等の措置をとる。
- ⑤ **熱中症予防管理者の業務**…WBG T 値の低減対策の実施状況を確認、朝礼時等作業開始前に 労働者の体調を確認、WBGT値の測定結果に応じ作業を中止・中断させる等。

## ょろしくお願いいたします! **おおやふかかかかかか おかやふかかかかかか**

# 入職員の紹介

#### ◆ H29 年 4 月、新しい仲間 4 名が入職いたしました。

プロフィール ①所属 ②出身地 ③趣味・特技 ④あなたのペット、もしくは飼ってみたい生き物 ⑤健康に気を付けていること ⑥行ってみたいところ ⑦抱負



## ◆ 田 村 亮 輔 たむら りょうすけ

- ①巡回健診課
- ②千葉県君津市
- ③ドライブ、バス釣り
- ④猫と犬飼っています (猫派です)
- ⑤犬の散歩
- ⑥タイの「コムローイ祭り」
- ⑦会社に求められる"人財"になれるよう 日々努力していきたいと思います。 よろしくお願い致します。



## ◆ 三 富 静 香 みとみ しずか

- ①健診課
- ②山口県
- ③プランターで花を育てること
- ④なし(思いつく生き物はメダカ)
- ⑤間食をしないこと
- ⑥きれいな青い海が見える所
- ⑦健康に注意し、平常心で頑張って いきたいと思います。



## ◆ 岡 村 理 佳 おかむら りか

- ①健診課
- ②北海道
- ③冬はスキー(夏は暑いので活動しません)
- ④飼いたいものはなし 我が子で手いっぱい
- ⑤なるべく歩くこと
- ⑥体が動くうちにカナダでスキー
- ⑦お客様にご迷惑をお掛けしない様、 心掛けてまいります。



## ❖ 吉 田 御 加 よしだみか

- ①健診課
- ②千葉県君津市
- ③"嵐"を応援すること ライブに行くこと
- ④黒柴犬のムサシ
- ⑤早起きして愛犬ムサシと散歩
- ⑥ハワイ
- ⑦皆さんと一緒に、協力しながら 仕事を頑張りたいです。



## 優秀演題賞 /

2017年5月11日(木)~13日(土)、「第90回日本産業衛生学会」が東京ビッグサイトTFT ビルで開催されました。当センターは、口演発表1題、ポスター発表3題を発表いたしました。

厳正なる審査が行われ、当センター山瀧産業医による口演発表『肥満 有所見率の高い職場は非肥満者において体重増加リスクとなるか?』が 優秀演題賞を受賞いたしました。今後も職員一同、労働衛生機関のプロ フェッショナルとしての誇りを持ち、お客様の健康保持増進のお手伝い を通して社会に貢献できるよう、さらなる努力を続けて参ります。





渉外課 伊藤 勝視

Good

最近、めっきり暑くなってきました。夏と言えば…そう!アイスクリーム。子供から大人まで幅 広い年齢層から親しまれています。日本アイスクリーム協会の「好きなデザート」調査によると、 1997年の調査開始以来、不動の第1位がアイスクリームです。まさにキング・オブ・デザート! そこで今回は、私も大好きなアイスクリームについて触れてみたいと思います。

アイスクリームは、乳成分の量によって『アイスクリーム』『アイスミルク』『ラクトアイス』 の3種類に分類されています。皆さんもパッケージの表示を見たことがあるのではないでしょうか。 『アイスクリーム』は乳成分が最も多くミルクのコクや風味が豊かで濃厚、『アイスミルク』は アイスクリームより控えめですが乳成分は牛乳と同じくらい、『ラクトアイス』はさらにミルク感 が控えめであっさりしています。果汁などを凍らせたアイスキャンディー、シャーベットなどは 『氷菓』と呼ばれ、定義上ではアイスクリームには分類されていません。皆さんご存知でしたか? ちなみに、アイスクリームは気温が 22~23℃を超えると売れるようになり、30℃度を超えると

かき氷が売れるようになるそうです。それではここで私のおすすめアイスクリームを紹介します。

## 私の(独断)おすすめアイスクリーム!

**ハーゲンダッツ** アイスクリームの王様!少し溶けてきたところがたまらなく 美味しい!

雪見だいふく

よくのび~るおもちに包まれた和菓子のようなバニラアイス。 2個入りがうれしい!



**PINO(ピノ)** チョコとアイスが一緒に溶けていく口どけ感が最高!仲間や 家族でシェアして!

マザー牧場ソフトクリーム

何といってもミルクの味が濃厚!木更津アウトレット内でも 食べられるそうですが、マザー牧場内でアトラクションなど 楽しんだ後に食べると美味しさも倍増しますよ!



片手で食べられるかき氷?やっぱりソーダ味でしょ!お手頃 価格も Good。ガリガリ君と自分が似ていると言う噂も?

## 編集後記

健康法?かも。

この5月の連休の合間、富津の潮干狩りに出かけた。案の定富津公園近くの駐車場は満杯状態、他の 都県ナンバーが圧倒的である。なんとか特設の駐車場に入ることができた。必要な荷物を持ちながら おびただしい車列の横を海入口まで歩く。付近まで来ると蛇行しながら整列する方々300m 位、入るま ではおそらく1時間以上、覚悟も束の間30分もかからずゲートを潜ることができた。慣れているとは いえ、富津漁協の皆様の車や人の誘導は見事なものであった。

あれほどの人の山、しかし入水してあたり全体を眺めてみるとほんの一握り。「海って大きい、広い!」 懐かしい童謡を思い出した。何時になく面白いほど採れた。ハマグリもいっぱい、選別したにも 関わらず超過料金が 2,000 円を超えた。帰って深さ3㎝ほどの塩水に貝を拡げて砂を出し、 良く洗って子供達の持ち帰り用に冷凍する。あとはとりあえず味噌汁・バター蒸し、それで も残ったものは貝殻をむき串刺し、縄に吊るし猫にやられないように網箱で干す、炙ると ビールのうまさが格段に上がる。久しぶりの潮干狩りであったが、時に息抜きは最高の

◇◆◇ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◇◆◇

 $(K \cdot O)$