

# Avenir NEWS

休職は予防できる。

vol. 5 2019 July.

まずは「食中毒」という名の敵を知ろう。

梅雨から夏にかけて、増えていく食中毒。社内行事などで同じものを食べた社員がみんな倒れた!!といった大トラブルはなくとも、フロアで「最近、おなかの風邪が流行っているのかしらね?」という会話を交わしているうちに、みるみる広がったという例も少なくありません。

改めて紐解くと、食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む食物を摂取したときに生じる健康被害のこと。代表的な症例として、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱があげられます。症状の程度にもよりますが、軽い場合、風邪などに間違われることが多く、これがオフィスの蔓延する原因となります。ポイントは、直近に摂った食事の時間。食後数時間経って急に症状があらわ

## 産業医による「職場巡視」で、オフィスの食中毒をしっかりと予防しましょう!



### 職場巡視チェックリスト(一部抜粋)

#### 廃棄物(ゴミ)の処理・分別は適切か

- 分別・回収ルールがなく、ゴミ箱や周辺が不衛生な状態である
- ごみの回収が不定期またはゴミ箱が不足している
- 分別や定期的な処理がされており、ゴミ箱も充足している

#### トイレ・給湯室に不衛生な箇所はないか

- トイレ・給湯室共に不衛生な状態である
- トイレまたは給湯室に不衛生な箇所がある
- トイレ・給湯室共に清潔に保たれている

#### 冷蔵庫内は清潔に保たれているか

- 食品は記名されておらず、定期的に清掃もされていない
- 記名のない食品・期限切れの食品が残っている
- 清掃・期限切れ・未記名食品の廃棄を定期的に行っている

れた場合は、食中毒が疑われます。

社員が食中毒に罹ったかな?と思ったり、すぐに水分補給を促し、脱水症状を起こさないよう対処。また、吐き気や嘔吐がある場合は、横向きに寝るのがよいです。吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。そして、下痢が続く場合でも、下痢止めの薬はNGです。食中毒の原因菌やウイルスが体外に排出されず、症状が悪化する恐れがあるからです。対策法については、次ページをご覧ください。正しく敵を知れば、感染力が強い細菌やウイルスでも集団感染は防げます。

あれこれ策を悩んでいるなら、**産業医に相談しませんか?**

それでは、この「オフィスの食中毒予防対策」について、どのように

進めていったらよいでしょうか。Avenirは、産業医による「職場巡視」の活用をおすすめします!

職場巡視とは、「職場環境」「防災・安全」「受動喫煙対策」「安全衛生に対する社内の取り組み」の4分野について、確認するもの。貴重な産業医の訪問時間は1分たりともムダにしたい、という思いから、「1分でお願います」書類チェックだけでOKです。で済ませている、あのシートのことです!

左上に一部抜粋しましたが、食中毒対策を希望される場合は、トイレ・給湯室や冷蔵庫、ゴミ箱などを重点にチェックしてもらっても可能です。産業医がフロアを巡回する姿は、健康経営の象徴的なシーンとして映るはずですよ。

そのうえで、それぞれの職場に合った適切な対策を相談。あるいは、産業医の助言をもとに、安全衛生委員会話し合い、具体策を展開していくことをご提案します。



# 食中毒という名の健康被害から、 オフィスを守りましょう！



食中毒の原因の大多数を占めるのが、「細菌」と「ウイルス」。

オフィスに蔓延しやすい原因菌&ウイルスについての概要と対策法についてご提案。夏バテで体力が下り坂であったり、ストレスなどで免疫力が低下しているときに罹患しやすいので、基本の体調管理はしっかりと！



Column 1

## オフィスで発生しやすい 原因菌&ウイルスは、コレ！

ここでは、特に夏場に多く発症する原因菌・ウイルスを紹介します。

### 黄色ブドウ球菌

調理する人の手によって汚染された食品（おにぎり、弁当、サンドイッチなど手づくりのもの）に発生。菌が付着している受話器や机などに触れた手でおにぎりやサンドイッチを食べたら一発でアウト！ オフィスで食事をするときは必ず手を洗ってから、を習慣づけましょう。症状は、激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などですが、風邪と間違える人が多いです。

### ノロウイルス

カキなどの貝類に潜んでいます。オフィス内で発症した場合、フロアなどに残った吐しゃ物に含まれたウイルスは、約48時間もの間、空気中に漂うので、一気に広がる危険性も。確実な処置が必要です。ノロウイルスについてはAvenir NEWS Vo.3で特集しています。ご希望の方は、CSチームまでお声がけください。

### 病原性大腸菌 (O157もこの一つ)

牛の糞便によって汚染された食肉やその加工品、井戸水などが原因といわれています。なかでもO157（オー・イチ・ゴー・ナナ）で知られる腸管出血性大腸菌による症状はかなり激しく、発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が出ます。予防策としては、75℃で1分間加熱すると、菌がゼロになる……O157を逆から読むのと同じですから、覚えやすいですね！



Column 3

## これが原因菌& ウイルス対策法！

食中毒の原因となる細菌とウイルス。これらの対策法をわかりやすくまとめました。

ちなみに、細菌は自分の力で増殖することができますが、ウイルスはそれ自身では生きられず、人や動物の細胞内に寄生して増殖します。また、細菌に対しては、抗生剤（＝抗菌剤）が効きますが、ウイルスに対する薬はほとんどありません。したがって、ノロなどウイルスに感染した場合は、ウイルスが体外に排出されるまで安静が基本となります。

### つけない・持ち込まない。

- ・調理前、生の肉や魚、卵などを使う前後、残った食品を扱う前などには手を洗う。
- ・まな板をよく洗うこと。
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は、別のものに。



### 増やさない。

- ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発に。食べ物は低温保存が基本。
- ・肉や魚などの生鮮食品、惣菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べること。



### 死滅させる。

- ・ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。特に肉料理は、中心部を75℃で1分間以上加熱すること。
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具も、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌する。
- ・なかには、耐熱性のある細菌（セレウス菌など）も。ただし、室温で放置して菌が食品中で増殖しなければ、大丈夫です。残ったものは冷凍・冷蔵保存して、菌が増殖しないようにすることで食中毒を予防することができます。

もったいないから、冷蔵庫へ……が大誤算！

知らぬ間にどんどん増えていく、ペットボトル内の細菌にご用心！！

# 最近の？ 飲みきらなくちゃ バイキン倍菌に！



健康推進ポスター

No.5

## 冷蔵庫の中身は管理できていますか？

空気中 **細菌数** → 1㎡中 **10~1000個**

唾液 **細菌数** → 1mlあたり **1~10億個**

口を付けた場合 **菌の発生** → 速いもので 翌日1mlあたり **1億個**に増殖

緑茶 (20℃/1日後) **菌の発生** → 開栓後 **881倍**に増殖



信頼は予防できる  
**Avenir**  
Co., Ltd.

産業医活動から健康経営をリデザインするアヴェニール。

TEL/FAX 03-6277-8590 WebSite [avenir-executive.co.jp](http://avenir-executive.co.jp)



### 健康推進ポスター 販売のご案内

「社内掲示用にピッタリ！」とご好評いただいておりますポスターを特別価格にて販売します(期間限定)

- サイズ  
A1 (594mm×841mm)
- 料金  
通常6枚セット1万円(税込・送料込)のところ、2019年12月末まで5千円
- お申込み・お問い合わせ  
[sangyouji-cs@avenir-executive.co.jp](mailto:sangyouji-cs@avenir-executive.co.jp)

「ペットボトルのドリンク、どのくらいのペースで飲んでいきますか？」  
最近では、飲みきりサイズのミニボトルから、たつぷり飲める大容量ボトルまで、実にさまざま。一日で飲みきれない場合、「捨てるのはもったいないし、明日、会社で飲めばいいか！」と冷蔵庫に入れて帰宅することもあるのではないだろうか。  
実は、ペットボトル飲料は、開封した瞬間から、生活空間に漂っている菌(1㎡中約10~1000個)が混入。時間が経つにつれ、ペットボトル内でどんどん菌が増殖されているのです！次にボトルに口をつけて飲むことにより、口内の菌や、食べ物カスやくすりなど、口の中のものも逆流することもある。菌の増殖は、飲み残しを冷蔵庫に保管したとしても同じです。  
ペットボトルは1日で飲み切る。オフィスの冷蔵庫に保管した場合も、退社時に処分を徹底する社内ルールづくりをおすすめします。  
菌が増殖する様子をビジュアル化したポスターをつくりましたので、冷蔵庫の脇に貼っていただき、注意喚起を促していただければ幸いです。

# From Avenir CS Team



Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業担当でもない私たちの活動を少しずつお届けします。新メンバーも加わり、ますますチーム力がアップ。今号は、メンバーによるコラム2本に楽屋裏トーク（座談会）と盛りだくさんです！ぜひ一読ください。



## 安心して働き続けるために、 ワクチン（MR）接種、職場でぜひ義務化を！

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹感染症。昨年（2018年）は、7月下旬から関東地方を中心に患者数の報告が増加しました。風しんは、1人の罹患から5～7人に移す強い感染力を持ち、それこそ廊下ですれ違っただけで感染するのです！

それだけではありません。妊娠中の方が罹ると、胎児に感染し、難聴・白内障・先天性心疾患を特徴とする先天性風しん症候群を持って生まれてくる可能性が高くなるのです。

そうお話しすると、「子どものころ、予防接種を受けたような気がする」とおっしゃる方が多いのですが、40～57歳の男性（2019年4月1日時点）は、定期接種制度が行われていなかった期間なので、特に免疫がない人が多い世代です。また、それ以降に生まれた方も、接種率が低いと言われています。

弊社の男性社員も、妻の妊娠をきっかけに、あわてて予防接種を受けていますが、接種後、2ヶ月程度の避妊が必要です。

風しんウイルスに対する抗体を持っているかを調べるためには、血液検査が必要ですが、それよりも、改めて予防接種を受けるほうが簡単ですし、確実。しかも自治体によっては無料で接種できます。できれば、単独の風しんワクチンの代わりに麻しんと混合ワクチン（MR）をおすすめします。効果は同じです。

私自身、結婚や出産の予定はまだありませんが（笑）、職場のメンバー全員が安心して働き続けるためにも、職場全体でウイルス予防接種を徹底してほしいと願っています。

\*風しんやワクチン予防接種についてわかりやすく解説した資料もご用意しました。お気軽に、CSチームまでお問い合わせください。



## 冷え?! 夜ふかし?! いえいえ、ちがいます。夏風邪の意外な原因!?

今年は、記録的な大雨や、関東・東北中心に記録的な日照不足など、不安定な気候が続いたため、風邪など体調を崩してしまう人が少なくありません。

しかも、冬に引く風邪と異なり、「喉の痛みがなかなか消えない」「なんとなくお腹の調子が悪い」「微熱がいつまでも続く」といったように、多少ムリをすれば乗り切ってしまう程度の症状がだらだら続いてしまう……というところに特徴があります。

そのため、「エアコンによる冷えが原因なのかも」「暑さで寝苦しくて、夜ふかししたから」「ビールやかき氷など、冷たいものばかりを食べてしまったから」と自己診断してやり過ぎがち。ですが、夏風邪の多くは、「ウイルス」が原因であることが多いのです！

高温多湿を好み、夏風邪を代表する「エンテロウイルス」。腸で急速に増大することから、下痢症状を訴える人が多く、そこから脱水症状になってしまうことも。

ウイルスに直接効く特効薬やないため、まずはしっかりと休養を取り、体力と免疫力の回復をはかるのが一番！

\*夏風邪対策についての資料もご用意しています。お気軽に、CSチームまでお問い合わせください。

今回は舎川、溝G、今井でお届けします。



ミニ座談会

Avenirの「社内清掃」事情。

**今井** Avenirに入社して驚いたことのひとつに、「社内清掃」あるんです。毎日、こんなに忙しいのに、ちゃんとやっているんだ、って。

**溝G** おお、そうか！ うちの毎日欠かさずやっているからなあ。

**今井** それは盛りすぎです、溝Gさん（笑）。火木の週2回ですけどね。終業時間（18時）の10分前から、社内にいるスタッフ全員で掃除に取り組む姿に、感動しましたもの。

**舎川** 今井さん、前の職場でお掃除タイムはなかったの？

**今井** はい。個人情報や機密書類だらけのオフィスだったから、各自、机を拭く程度でしたね。

**舎川** 最近、外出多くて、なかなか社内清掃に参加できないんだけど、みんな、ちゃんとやってくれているのか、ちょっと心配。

**溝G** 舎川の社内清掃は徹底してるからなあ。

**今井** え？ どういうことですか？ 教えてください！

**舎川** いたってフツーですよ（笑）。除菌シートで、机まわりだけでなく、皆が手を触れそうなところ……たとえば、ドアノブ、エアコンなどのリモコン類、それから手だけでなく顔にも触れる電話とかね。

**今井** すこい……リモコンまで拭くんですね。

**舎川** 以前は、濡れふきんやウエットティッシュで拭いていたのだけど、除菌効果のあるアルコールでしっかりとね。

**溝G** そのおかげもあって、うちは感染症が蔓延しないよね。

**今井** 「おなかちよつと痛いかも」って伝えると、「ノロかもしれないので、会社に来ないでください」とはつきり言われちゃいますしね。

**舎川** 感染症や流行病を会社に持ち込ませない、広げない、が結果的には、社員全員のカラダを守りますからね。

**溝G** お客様に対してクオリティの高いサービスをするためにも、僕たちが元気でいないとね。

**舎川・今井** はい！

舎川 美味しゃがわ・みさき 保健師 / 第一種衛生管理者 CSチームとしての活動と並行して契約先企業の保健師勤務もしている。

溝G (みぞ・じー) グループリーダー。産業保健業界10年のベテラン

今井 晶 (いまい・ひかり) 行政実務経歴を持つ新スタッフ