

# 食中毒予防研修

訪問介護で気をつけたい食中毒 | 現場でできる予防法とやりがちな NG 行動とは？

研修日 年 月 日

## 訪問介護で気をつけたい食中毒 | 現場でできる予防法とやりがちな NG 行動とは？

### こんなことってない？それ食中毒の引き金になるかも！？

「利用者さんが突然、下痢や嘔吐を・・・。」

訪問介護の現場では、調理中だけでなく、掃除や買い物、配膳など日常的な支援の中にも食中毒のリスクが潜んでいます。

特に高齢の利用者は、免疫力が低下しており、ちょっとした食中毒でも重症化したり、最悪の場合、命に関わることも。

例えば、「調理をしたものを冷ますだけのつもりだったのに、他の用事をしていたら1時間も経っていた」

“冷蔵庫にしまうタイミング” 実はとても大切です。

“まな板より危険なのは「ふきん」” かもしれません。

今回は、調理以外の場面に潜む、“見落としがちな”食中毒のリスクに注目し、訪問介護で実際に活かせる知識と対策をわかりやすくご紹介します。

### なぜ訪問介護で“食中毒”が問題になるのか？

#### 食中毒とは？

食中毒とは、細菌・ウイルス・寄生虫・化学物質などが原因となって

- ・ 腹痛
- ・ 下痢
- ・ 嘔吐
- ・ 発熱

などの症状を引き起こす健康被害のことです。

#### 食中毒の発生件数と影響

原因となる菌には、サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター・黄色ブドウ球菌、そしてウイルスではノロウイルスが代表的です。

厚生労働省のデータによる、2024年の全国の食中毒発生状況を見てみましょう。

- ・ 発生件数: 1037件
- ・ 患者数: 14229人
- ・ 死亡者数: 3人

一見すると、全国的にみて命に関わるリスクはそれほど多くないように思われるかもしれませんが。

しかし、訪問介護の現場では状況が異なります。

## なぜ訪問介護で食中毒に注意が必要なのか？

高齢者は加齢により免疫が低下しているため、食中毒を起こすと重症化しやすいのが特徴です。

たとえば、下痢や嘔吐といった一見軽い症状が、次のような命に関わる状態につながる可能性があります。

- ・ 脱水症状
- ・ 誤嚥性肺炎
- ・ 持病の悪化

こうしたリスクがあるからこそ、日々の食事ケアには細心の注意が求められます。

さらに、訪問介護の現場では調理や配膳だけでなく、片付けや掃除など他の作業も同時に行う場面が多くなります。

するとつい、「あとでまとめてやろう」となりがちです。

しかしこの“あとで”の間に、まな板や調理器具に付着した細菌が増殖してしまうこともあるのです。

「調理さえ気をつけていれば大丈夫」と考えるのは危険。

次のようにあらゆる場面で注意が必要です。

- ・ 手洗いのタイミング
- ・ 調理器具の取り扱い
- ・ ふきんの使い方(食器用・台拭き用などの区別をしない)

こうした日々のちょっとした油断が、高齢者の命に関わる結果を引き起こすこともある・・・。

それが訪問介護における食中毒予防の難しさでもあります。

しっかり知識を身につけておけば、そのリスクも防げます。まずは、どういったことが食中毒につながるのかみていきましょう。

## こんな行動が食中毒につながる

訪問介護の現場では、毎日のルーティンの中に思わぬ“食中毒の芽”が潜んでいることがあります。

「いつものことだから大丈夫」  
「今まで問題なかったから平気」

と思っていることが実は危険だった、というケースは少なくありません。

## こんな行動していませんか？訪問介護でありがちな行動

### ☑️手洗いを省略してしまう：

忙しさから「ちょっとくらい大丈夫」と手洗いを飛ばしてしまうと、手についた細菌が食品に付着し、食中毒の原因になります。

### ☑️生肉や魚を触った後に別の作業をする：

肉や魚に付着している菌が、まな板や包丁、さらには手を介して他の食材に移る「交差汚染」が起こります。※交差汚染とは汚染度が高いものが低いものに接触することで起こる汚染のこと

### ☑️調理後すぐに冷蔵しない：

作り置きのおかずをすぐに冷蔵せず放置すると、室温で細菌が増殖しやすくなります。

### ☑️ふきんを何度も使い回す：

食器やテーブルを拭いたふきんに菌が増殖し、それを別の場所で使うと二次汚染につながる可能性があります。

### ☑️食器の水気を自然乾燥させない：

水気が残ったままだと、細菌が増殖しやすい環境になります。

これらは、一見些細なことのように思えても、積み重なることで大きなリスクに…。

ついやってしまいがちな行動が、実は食中毒の原因になることがあります。

まずは、それに気づくことが予防への第一歩になります。

出典：厚生労働省「家庭での食中毒予防」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html)

## 季節ごとのリスクに注意

「季節による感染症の特徴」



### 【夏（6月～9月）】

高温多湿の環境では、細菌が爆発的に増殖します。  
黄色ブドウ球菌や腸炎ビブリオなどが原因となる食中毒が多発します。

### 【冬（11月～2月）】

乾燥しやすく、ノロウイルスなどウイルス性の食中毒が流行します。  
非常に少ないウイルスの量で発症するため、感染力が非常に強いです。

出典：農林水産省「食中毒は年間を通して発生」<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/statistics.html>

## その場所にも菌が？見落とされやすい“意外な場所”

調理中の手洗いや清潔にすることはできても、実は他の“意外な場所”が食中毒の原因になることもあります。

### ☑ 冷蔵庫のドアポケットや野菜室：

- ・毎日使っているのに、掃除の頻度が少なく汚れが溜まりがち。
- ・野菜の泥や汁、手垢などが菌の温床になることも。

### 【対策】

月に1回を目安に庫内の拭き掃除をしましょう。  
野菜室やドアポケットも忘れずに。

### ☑ 食卓や配膳用のトレー：

- ・食器は洗っても、下に敷いたトレーやテーブルは拭くだけで終わってませんか？
- ・汁がこぼれていたり、何度も使って黒ずんでいることも。

### 【対策】

定期的に洗剤で丸洗い、除菌シートで拭く習慣をつけましょう。

### ☑ エアコン・扇風機の吹き出し口：

- ・実は埃(ほこり)やカビの巣窟になっていることが多い場所。
- ・食事の場へ向けて送風していると、カビや雑菌が食品に飛散する可能性も。

### 【対策】

フィルターの定期清掃。特に夏前・冬前にチェックをしましょう。

### ☑️ゴミ箱の蓋・ペダル・周辺:

- ・触れた手→食品というルートで間接的に菌が移ります。
- ・特に蓋つきペダル式のもの、見えにくい場所に汁やカスが溜まりがち。

### 【対策】

週に1回は中も外も拭く・消毒する。  
匂いが強いものはこまめに処分をしましょう。

## これも危ない？食中毒をまねく意外な「食品」

見た目は普通でも、実は食中毒のリスクが潜んでいる食べ物があります。

### ひじきの煮物・きんぴらごぼうなどの作り置きおかず

- ・常備菜として人気ですが、水分が多く、菌が増えやすい環境になりがち。
- ・冷蔵していても安心せず、なるべく早めに食べ切る、再加熱することが大切です。

### 半熟卵・生卵

- ・サルモネラ菌のリスクがあるため、免疫力の落ちた高齢者には要注意。
- ・加熱は黄身がしっかり固まるまでを目安にしましょう。

### 刺身・生もの(特に魚介系)

- ・新鮮でもノロウイルスや腸炎ビブリオに注意。
- ・利用者の体調や季節(夏場は特に)を考慮し、生食は避けた方が無難です。

### 市販のお惣菜・コンビニ弁当

- ・お弁当も、長時間常温に置かれていると菌が増殖する恐れがあります。
- ・特に揚げ物や煮物など水分・油分を含むものは劣化しやすいため、購入後はすぐに冷蔵庫に入れるか、早めに食べるようにしましょう。

## 食中毒を防ぐ「3原則」+「現場の工夫」

食中毒予防の基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則です。

1. つけない(清潔)  
手指や調理器具を清潔に保ち、菌を食品につけないようにします。
2. 増やさない(低温管理)  
菌が増殖しないように、食品の保存温度に気をつける  
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。)
3. やっつける(加熱)  
菌を死滅させるために、中心部までしっかり加熱します。  
(めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。)

この3つの原則は、どれか1つでも欠けると食中毒のリスクが高まります。

ここからは、実際の現場で「ついやってしまいがち」な行動と、それがなぜ食中毒につながるのか、そして具体的な対策についてご紹介します。

---

### 【例①】ふきんの使い回しで食中毒のリスクが高まる理由と対策

---

ふきんにはたくさんの菌がついていることがあります。  
生野菜の水気を拭いたあとに、同じふきんでまな板を拭くと、菌がまな板に移ります。

#### 対策

ふきんはこまめに洗濯・消毒し、用途別に分けて使用しましょう。  
使い捨てのキッチンペーパーを使用するのもおすすめです。

---

### 【例②】手洗いを忘れて配膳する危険性とその予防方法

---

調理中に触れた食品や器具には目に見えない菌がついています。  
手洗いせずに配膳すると、菌が食器や食事に移ります。

#### 対策

調理が終わったあとには、手洗いをしてから配膳しましょう。  
手洗いが難しい時は、アルコール消毒を併用しても良いでしょう。

---

### 【例③】冷蔵保存が必要な食品の常温放置によるリスクと対策

---

常温では菌がどんどん増殖します。  
特に暑い季節は1時間放置するだけでも、食中毒につながるリスクがあります。

#### 対策

食品はすぐに冷蔵庫へ。  
残った食品は早く冷えるよう、浅い容器に小分けに入れましょう。

---

### 【例④】ノロウイルス対策における素手での調理の注意点

---

ノロウイルスはごく少量でも感染する強力なウイルスです。  
手にウイルスがついていた場合、素手で調理することで食品に移ります。

#### 対策

使い捨て手袋を使用した調理を心がけましょう。  
特に冬場や感染症が流行している時期は注意が必要です。

出典：厚生労働省「家庭での食中毒予防」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00008.h](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.h)

## 食中毒を予防するポイント：厚労省動画

厚生労働省から食中毒を予防するポイントがわかりやすく解説されています。  
この研修で学んでおきましょう。(ケアパワーラボのブログにあります。)

出典：厚生労働省家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

## ヘルパーが知っておきたい！食中毒予防のよくある勘違い Q&A6選

**Q** 冷凍食品は室温で自然解凍しても大丈夫？

**A** いいえ、室温での自然解凍は危険です。

- ・食品の表面は早くぬるくなり、菌が増えやすくなります。
- ・解凍するときは「冷蔵庫」か「電子レンジでの解凍機能」を使いましょう。

**Q** 使ったまな板や包丁は、水でサッと流せばもう使っていい？

**A** いいえ、洗剤と流水でしっかり洗う必要があります。

- ・生の肉や魚を切った道具には、目に見えなくても菌が残っています。
- ・洗剤で洗ったあと、熱湯をかけて消毒するのが安心です。
- ・食器用スポンジも定期的に取り替えましょう。

**Q** 見た目に火が通っていれば加熱は十分？

**A** いいえ、中心までしっかり火を通すことが大切です。

- ・食中毒は見た目では分かりません。
- ・目安は「中心部75℃で1分以上加熱」
- ・電子レンジを使用する場合、ムラなく温めましょう。
- ・特にハンバーグや鶏肉は要注意です。

**Q** ご飯を作ったあと、少くらしい常温においても大丈夫？

**A** いいえ、作った料理はすぐに冷ますか、保温が必要です。

- ・20～50℃の「ぬるい温度帯」は菌が一番増えやすいです。
- ・食べきれない分は10℃以下に冷やすか、65℃以上で保温しましょう。
- ・室温放置は、たとえ数時間でも危険です。

**Q** 利用者さんが「このままでいい」というお弁当、温め直さなくて大丈夫？

**A** いいえ、必ず再加熱しましょう。

- ・常温に置かれたお弁当は菌が増えている可能性があります。
- ・中心まで温めることで、安心して食べられます。

Q 手袋をしていれば、手洗いはしなくてもいい？

A いいえ、手袋前後でも手洗いが必要です。

- ・手袋をはめるときに手が汚れていては、意味がありません。
- ・作業が変わるたびに手洗いと手指消毒をし、手袋の交換をしましょう。
- ・食事介助や調理の前には特に丁寧な手洗いを。

出典：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00006.html)

食中毒になってしまった場合はどうしたらいいのでしょうか？食中毒が起きてしまった時に対処法も知っておいた方が安心です。

## 「もし食中毒が起きてしまったら…」

### 【1】まず体調の変化に気づく

#### もし食中毒が起きてしまったら…



体調チェック



すぐに報告



感染拡大を防ぐ

利用者に次のような症状が見られたら、「食中毒かもしれない」と疑うことが第一歩です。

- ・ 急な下痢
- ・ 嘔吐
- ・ 発熱
- ・ 腹痛

同じものを食べたご家族にも同様の症状がないかを確認することで、集団感染の可能性も判断できます。

普段から関わっているヘルパーだからこそ、わずかな変化に気づけるのです。

### 【2】すぐに事業所へ報告する

症状に気づいたら、すぐにサービス提供責任者や管理者に連絡しましょう。  
事業所では、必要に応じて保健所に相談し、指示を受けながら対応します。

判断を迷ったり、報告が遅れることで、感染が拡大したり症状が悪化する恐れがあります。

### 【3】感染拡大を防ぐための初期対応

感染の疑いがある場合は、などの感染対策を徹底することが重要です。

- ・ 嘔吐・下痢の処理時はマスク・手袋・エプロンを着用
- ・ 処理後はしっかりと手洗い・消毒を行う

ウイルスや菌は目に見えませんが、最初の数時間が感染拡大を防ぐ“勝負どころ”です。

出典:「介護現場における(施設系 通所系 訪問系サービスなど)感染対策の手引き第3版」(p55)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001149870.pdf>

## まとめ

食中毒は、正しい知識と日々のちょっとした意識で防ぐことができます。

一度、あなた自身の毎日の動きを思い出してみましょ。

手洗いのタイミング、調理の温度管理、食品の保存方法等

そして本日学んだ食中毒を防ぐ「3原則」

- ・ 自分の手から菌を“つけない”
- ・ 室温で放置して菌を“増やさない”
- ・ しっかり加熱して菌を“やっつける”

この3つの基本を、丁寧に続けることが、利用者さんの健康を守ります。

そして、何よりあなた自身を守ることになるのです。

私たちの仕事は、「当たり前前の積み重ね」で利用者の命を支えています。

大きなことを変えようとしなくても大丈夫です。

まずは、今日からできる小さな一歩から始めてみましょう。

© ケアパワーラボ

※この資料は「訪問介護の現場で共有・活用」していただくために作成しています。

印刷・保存・職場内での閲覧はご自由にどうぞ。

※以下の行為はご遠慮ください:

- ・無断転載(サイトやSNSへの転写など)
- ・無断での再配布・再編集(PDF配布や加工含む)
- ・商用利用(有料教材や商品への転用など)

ただし、外部に掲載・共有される場合は「出典: <https://care-power-lab.com> 」と出所を明記してください。不明な時は遠慮なくご連絡ください。→ [info@care-power-lab.online](mailto:info@care-power-lab.online)

★当サイトへのリンク・ご紹介は歓迎しております。

ぽっか

ケアパワーラボ(介護・福祉研究所所長)

ジムインストラクター⇒鍼灸治療院⇒デイサービス相談員⇒ケアマネ⇒医療相談員⇒主任ケアマネへ  
介護現場で10年以上の経験を持つ現役ケアマネ。

複雑な介護保険・福祉制度をわかりやすく! をモットーに日々奮闘しながら発信しています。

資格 主任ケアマネ 社会福祉士 鍼灸師 食品衛生責任者 防災防火管理責任者

日本福祉大学卒業