介護施設向け｜食中毒の予防及びまん延防止のための研修

研修日　　年　月　日

食中毒とは何か



【食中毒】:細菌やウイルス、有害な化学物質などが付着した食品を摂取することで、

- 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を指します。

➤ 特に介護施設では、一度発生すると施設内で急速にまん延する危険性があります。

主な食中毒の原因

・細菌（サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌 O157 など）
・ウイルス（ノロウイルスなど）
・寄生虫 (アニサキスなど)
・自然毒 (ふぐ毒、毒きのこなど)
・化学物質 (洗剤、農薬など)

高齢者は免疫力や体力が低下していることが多く、脱水や肺炎などを引き起こし、重症化する危険性があります。

そのため、介護施設では「少し体調が悪そう」という小さな変化にも早めに気づくことが重要です。

📌 介護施設では、食中毒に関する正しい知識を理解し、日頃から予防対策を徹底することが求められます。

介護施設では、食中毒に関する正しい知識を理解し、日頃から予防対策を徹底することが求められます。

介護施設では、食中毒予防とあわせて、感染症の基本的な知識や感染拡大を防ぐための対策を理解しておくことも重要です。

▽ 手洗いや感染経路、感染症が発生した際の対応については、こちらの研修資料で詳しく解説しています。

介護施設で起こりやすい食中毒

介護施設で注意すべき主な食中毒について見ていきましょう。

ノロウイルス

急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症の病原体です。感染力が非常に強く、少量でも感染が成立する可能性があります。（潜伏期間は 24 時間から 48 時間程度）

特に冬場に流行しやすくなります。

▽ 主な症状

- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱

▽ 感染経路

- 嘔吐物の飛沫が空気中に舞い上がったり、手やドアノブを介して口に入ることで感染
- ウイルスに汚染されたカキやホタテ、アサリなどの二枚貝を、中心まで十分に加熱せず（生または半生で）摂取することで感染
- 感染者が調理した食品から感染する場合もある

▽ 予防と消毒のポイント

- **手洗い**：石けんで爪の先や手首までよく洗い、水でしっかり流します
- **加熱調理**：二枚貝などは中心部を **85℃～90℃で 90 秒以上**加熱する。
- **器具・環境の消毒**：塩素系漂白剤（ハイターなど）を水でうすめて使います。まな板などの器具や汚れた場所は、うすめた液で拭き取ると効果的です。
- **嘔吐物の処理**：マスクと使い捨て手袋をつけ、ペーパータオルで周りから包み込むように拭き取って、ポリ袋に入れてしっかり口を縛って捨てます。

腸管出血性大腸菌（O157）

強烈な毒素「ベロ毒素」を作り出し、強いお腹の痛みや血の混ざった下痢を引き起こす細菌です。気温が高くなる初夏から秋口にかけて多く見られます。（潜伏期間は 3 日から 5 日程度）

主な症状は以下の通りです。

▽ 主な症状

- 激しい腹痛
- 下痢
- 鮮血の混ざった血便
- 軽度の発熱

▽ 感染経路

- 生肉や火が通りきっていない肉（ハンバーグ等）を食べることで感染。
- 生肉を触った手・包丁・まな板から、他の食材に菌が移って感染。
- 感染者の便がついた手や、一緒に入ったお風呂などを通して感染。

▽ 予防と消毒のポイント

- **加熱調理の徹底:** 肉の中心部までしっかり加熱する（75℃で 1 分以上）
- **手洗いと消毒:** 調理前、生肉を触った後、トイレ後は石けんと流水で洗う。
- **器具の使い分け:** 生肉用の包丁・まな板は他の食材と分け、使用後は消毒する。

☑ ほんの少量でも感染する可能性があります。また加熱不足の肉や汚染された食品などが原因となることが多く、食事の提供には十分な注意が必要です。

サルモネラ菌

サルモネラ菌は、鶏卵や食肉などを原因として発生する細菌性食中毒です。（潜伏期間は半日から 2 日程度）

主な症状は以下の通りです。

▽ 主な症状

- 激しい腹痛
- 下痢（水様便）
- 発熱（38～39℃の高熱が出やすいのが特徴）
- 嘔吐・吐き気

▽ 感染経路

- **鶏卵・卵加工品:** 生卵や、割卵後に時間を置いた卵料理
- **食肉（特に鶏肉や豚肉）:** 生肉や加熱不足の肉料理、生肉を触った器具からの二次汚染。
- **動物との接触**：カメなどの爬虫類やペットとの接触

▽ 予防のポイント

- **卵の取り扱い:** 割卵したら**すぐに調理・加熱**する（置きっぱなしにしない）。高齢者への食事提供では、できるだけ生卵を避け、しっかり加熱（中心部 75℃・1 分以上）した卵料理を提供する。
- **手洗いの徹底:** 生肉や生卵を触った後は、必ず石けんと流水で手を洗う。オムツ交換やトイレ介助後の手洗いを徹底する。
- **二次汚染防止:** 生肉・生卵に使った包丁やまな板は、他の食材と分けて消毒・洗剤洗いを行う。

ウェルシュ菌

ウェルシュ菌は、カレーやシチューなど大量調理された食品で発生しやすい細菌です。（潜伏期間は 6～18 時間）

主な症状は以下の通りです。

▽ **主な症状**

- 腹痛
- 下痢（水様便）

▽ **感染経路**

- **作り置きの煮込み料理:**カレー、シチュー、スープ、煮物、角煮など

▽ **予防のポイント**

- **適切な温度で保存する**：10℃以下で冷蔵するか、55℃以上で温かい状態を保つ。
- **小分けして急速に冷却する**：保存する場合は浅い容器に小分けし、速やかに冷蔵する。
- **十分に再加熱する**：保存した料理はよくかき混ぜながら、中心部まで十分に加熱する。
- **作り置きを避ける:** 調理後できるだけ早く食べ切る

ウェルシュ菌は加熱しても生き残ることがあり、調理後にゆっくり冷える過程で増殖する特徴があります。

介護施設では大量調理を行う機会が多いため、調理後は速やかに冷却し、適切な温度で保存することが重要です。

このように、食中毒にはさまざまな種類がありますが、いずれも日頃の衛生管理と早期対応によって予防することが可能です。

介護施設では職員全員が正しい知識を持ち、利用者の安全を守るために適切な行動を取ることが求められます。

▽ 食中毒の種類と予防のポイント 【まとめ】

食中毒の種類	主な原因	予防のポイント
ノロウイルス	二枚貝、感染者の手指や嘔吐物	手洗い・消毒・十分な加熱
腸管出血性大腸菌（O157）	生肉、加熱不足の肉、二次汚染	肉の十分な加熱・器具の消毒
サルモネラ菌	生卵、加熱不足の肉	卵や肉の加熱・適切な冷蔵保存
ウェルシュ菌	作り置きのカレーや煮込み料理	調理後の急速冷却・温度管理

食中毒予防の 3 原則



食中毒を予防するためには、原因となる細菌やウイルスの特徴を理解し、適切な対策を行うことが重要です。

食中毒予防の基本

つけない
増やさない
やっつける

📌 **厚生労働省『食中毒予防』では、食中毒予防の基本としての 3 原則を推奨しています。**

つけない

「**つけない**」とは、細菌やウイルスを食品や利用者へ持ち込まないことを意味します。
食中毒の原因となる微生物は、手指や調理器具、衣類などを介して広がることがあります。

そのため、職員一人ひとりが衛生管理を徹底することが重要です。

▽「つけない」ためのポイント

- 石けんと流水による手洗いを徹底する
- 調理前後に手指消毒を行う
- 調理器具を清潔に保つ
- 使い捨て手袋を適切に使用する
- 体調不良時は調理業務を行わない

特に介護施設では、排泄介助や食事介助を行う機会が多いため、手指を介した感染に注意が必要です。

☑ 利用者ごとのケアが終わった後には手洗いや手袋交換を行い、感染拡大を防ぎましょう。

増やさない

「増やさない」とは、食品中で細菌を増殖させないことを意味します。
細菌は温度や湿度などの条件が整うと急速に増殖します。

特に夏場は食中毒の発生リスクが高まるため、食品の管理を徹底する必要があります。

▽「増やさない」ためのポイント

- 食品は適切な温度で保存する
- 調理後は速やかに提供する
- 長時間常温で放置しない
- 冷蔵・冷凍が必要な食品は適切に管理する

例えば、調理した食品を長時間室温で放置すると、細菌が増殖しやすくなります。

☑介護施設では大量調理を行うことも多いため、保存方法や提供時間についてルールを定めておくことが大切です。

やっつける

「やっつける」とは、加熱や消毒によって細菌やウイルスを死滅させることを意味します。
多くの細菌は十分な加熱によって死滅します。

また、使用した調理器具を適切に洗浄・消毒することも重要です。

▽「やっつける」ためのポイント

- 食品は十分に加熱する
- 調理器具を洗浄・消毒する
- 嘔吐物や便は適切に処理する
- 感染症発生時は環境消毒を行う

厚生労働省では、多くの細菌性食中毒予防のため、食品の中心部を 75℃で 1 分以上加熱することを推奨しています。

また、ノロウイルス対策としては、嘔吐物や便を適切に処理し、周囲を消毒することが重要です。

アルコール消毒だけでは十分な効果が得られない場合もあるため、状況に応じて適切な消毒方法を選択する必要があります。

介護施設では職員全員が共通認識を持ち、日々の業務の中で実践することが利用者の安全につながります。

介護施設職員が実際に行うべき対応

食中毒を予防するためには、施設全体で衛生管理を徹底することが重要です。しかし、マニュアルを作成するだけでは十分ではありません。

日々利用者と接する職員一人ひとりが、適切な行動を実践することが求められます。
ここでは、介護施設職員が実際に行うべき具体的な対応について解説します。

手洗いを徹底する

食中毒予防の基本は手洗いです。
介護施設では、食事介助や排泄介助、入浴介助など利用者と接触する機会が多くあります。

そのため、手指を介して細菌やウイルスが広がる危険があります。

特に以下の場面では必ず手洗いを行いましょう。

▽ **手洗いが必要な場面**

- 出勤時
- トイレ使用後
- 排泄介助後
- 食事介助前後
- 調理前・後

- 利用者ごとのケア終了後
- 嘔吐物や便の処理後
-

✅石けんと流水による丁寧な手洗いを習慣化し、必要に応じて手指消毒を行うことが大切です。

体調不良時は速やかに報告する



職員自身の健康管理も重要な食中毒対策の一つです。

下痢や嘔吐、発熱などの症状がある場合は、無理に出勤したり調理業務を行ったりしてはいけません。

『人手が足りないから』
『迷惑をかけたくないから』

と勤務を続けると、施設全体へ感染を広げる原因になる可能性があります。

▽ 体調不良時の対応

- 管理者へ速やかに報告する
- 調理業務を避ける
- 必要に応じて受診する
- 症状が改善するまで無理に勤務しない

✅利用者の安全を守るためにも、自身の体調変化に注意することが大切です。

食品の取り扱いに注意する

食品管理の不備は食中毒発生の大きな原因となります。

介護施設では大量の食事を提供することが多いため、食品の保存方法や提供方法に十分注意しなければなりません。

▽ 食品管理のポイント

- 消費期限を確認する
- 冷蔵・冷凍食品は適切な温度で保存する
- 調理後は速やかに提供する
- 長時間常温放置しない
- 異臭や変色がある食品は使用しない
-

☑ 特に夏場は細菌が増殖しやすいため、温度管理を徹底する必要があります。

嘔吐物や便を適切に処理する



ノロウイルスなどの感染症が発生した場合、嘔吐物や便の処理方法が非常に重要になります。

不適切な処理を行うと、ウイルスが周囲へ拡散し、集団感染につながる危険があります。

▽ **やってはいけない対応**

- 素手で処理する
- 乾いた雑巾で拭く
- 換気を行わない

▽ 適切な対応

- 手袋、マスク、エプロンを着用する
- 使い捨て資材を使用する
- 処理後は適切に消毒する
- 十分な換気を行う

感染拡大を防ぐためには、施設内で処理手順を統一し、定期的に研修を行うことも大切です。

職員同士で情報共有を行う

食中毒予防は一人だけで行うものではありません。

利用者の体調変化や感染症の発生状況について職員同士で情報共有することで、早期発見や感染拡大防止につながります。

例えば、

『下痢症状がある利用者がいる』
『食欲低下が見られる利用者がいる』

といった情報を共有することで、迅速な対応が可能になります。

介護施設では、職員全員が同じ意識を持ち、日頃から情報共有を行うことが利用者の安全確保につながります。

食中毒発生時の対応

介護施設では、日頃から予防対策を行っていても食中毒が発生する可能性があります。

そのため、発生時に適切な初動対応を行うことが重要です。

厚生労働省の**『高齢者介護施設における感染予防マニュアル』**では、早期発見と感染拡大防止の重要性が示されています。

対応が遅れると感染が拡大し、複数の利用者や職員へ影響が及ぶ危険があります。利用者の安全を守るためにも、職員全員が対応手順を理解しておかなければなりません。

利用者の状態を確認する



利用者に下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が見られた場合は、速やかに状態を確認します。

▽ 確認するポイント

- 症状が出た時間
- 嘔吐や下痢の回数

- 発熱の有無
- 食事摂取状況
- 水分摂取状況
- 他の利用者にも同様の症状がないか

高齢者は脱水症状を起こしやすいため、早めの観察が重要です。

職員同士で情報共有を行う

食中毒が疑われる場合は、速やかに看護師や管理者へ報告します。

また、複数の利用者に同様の症状が見られる場合は、施設内で情報共有を行い、感染拡大の有無を確認する必要があります。

一人で判断せず、速やかに報告することが重要です。

感染拡大を防止する

ノロウイルスなど感染力の強い食中毒の場合は、感染拡大防止が最優先となります。

▽ **感染拡大防止のポイント**

- 手洗いを徹底する
- 手袋やマスクを着用する
- 嘔吐物や便を適切に処理する
- 共用部分を消毒する
- 必要に応じて利用者の居室を分ける

特に嘔吐物の処理は慎重に行う必要があります。不適切な処理はウイルスの拡散につながるため、施設で定められた手順に従い対応しましょう。

記録を残す

食中毒が疑われる場合は、対応内容を記録することも重要です。

▽ 記録する内容

- 症状の内容
- 発症時間

- 対応した内容
- 報告先
- 利用者の経過

記録を残すことで、職員間で情報共有しやすくなり、再発防止にもつながります。

保健所等と連携する

食中毒が疑われる場合や複数人が発症した場合は、施設管理者の指示のもと、必要に応じて保健所等の関係機関と連携します。

施設だけで対応しようとせず、関係機関と連携しながら適切に対応することが大切です。

食中毒発生時は

『早期発見』
『早期報告』
『感染拡大防止』

が重要なポイントです。

利用者の命と健康を守るためにも、職員全員が落ち着いて行動し、施設全体で協力しながら対応することが求められます。

実際の現場事例

食中毒対策は知識を身につけるだけではなく、実際の現場で適切に対応できることが重要です。

ここでは、介護施設で起こり得る事例をもとに、適切な対応について確認していきましょう。

事例① 利用者が食事後に嘔吐した場合

昼食後、利用者 A さんが突然嘔吐しました。

職員が確認すると、腹痛も訴えており、顔色も優れません。

このような場合は、まず利用者の状態を確認し、看護師や管理者へ速やかに報告し、必要に応じて医師へ連絡します。

また、嘔吐物の処理を適切に行い、周囲の利用者への感染拡大を防ぐことが重要です。

▽ やってはいけない対応

- 自己判断で様子を見る
- 素手で嘔吐物を処理する
- 他職員へ報告しない

▽ 適切な対応

- 利用者の状態を確認する
- 看護師や管理者へ報告する
- 手袋、マスクを着用して処理する
- 処理後に消毒と換気を行う

☑ 嘔吐物の処理は感染拡大防止の重要なポイントです。

事例② 複数の利用者が下痢症状を訴えた場合

ある日、複数の利用者に下痢症状が見られました。

同じ食事を摂取していたことが分かり、施設内では食中毒の可能性も考えられました。

このような場合は、利用者ごとの症状を記録し、看護師や管理者と情報共有を行います。また、必要に応じて保健所や医療機関へ相談することも重要です。

▽ 対応時のポイント

- 症状が出た時間を記録する
- 食事内容を確認する
- 体温や体調を観察する
- 関係者へ速やかに報告する

食中毒は早期発見と早期対応によって被害を最小限に抑えることができます。

日頃から対応手順を確認し、職員全員が共通認識を持って行動できるようにしておくことが大切です。

まとめ

食中毒は介護施設において注意すべき感染症の一つです。
高齢者は免疫力が低下している場合が多く、食中毒によって重症化する危険性があります。

そのため、職員一人ひとりが食中毒に関する正しい知識を身につけ、日頃から予防対策を徹底することが重要です。

特に、

『つけない』
『増やさない』
『やっつける』

の 3 原則を意識し、手洗いや衛生管理を継続して行うことが求められます。

また、万が一食中毒が発生した場合は、早期発見・早期報告・感染拡大対策を意識し、施設全体で連携しながら対応することが大切です。

利用者の安全と健康を守るため、日々ケアの中で食中毒予防を実践し、安全で安心できる介護環境づくりにつなげていきましょう。

参考資料

・厚労労働省「食中毒」
・厚生労働省「高齢者介護施設における感染対策マニュアル」
・国立健康危機管理研究機構「ノロウイルス感染症」

© ケアパワーラボ

本資料は、**介護の現場での共有・活用**を目的として作成しています。以下のようなご利用はご自由にどうぞ：

・印刷して使用
・職場内での回覧・配布
・個人での保存・参照

ご遠慮いただきたいご利用
以下の用途でのご使用はお控えください：

・無断転載（Web サイト・SNS 等への投稿など）
・無断での再配布・再編集（PDF 配布、内容の加工などを含む）
・商用利用（有料教材・商品の一部としての使用など）

文章・図表などの無断引用（出典・文脈の明示がないままの一部使用など）
外部でのご紹介・引用について
外部メディア・資料・SNS 等で当資料の一部を**引用・掲載される場合**は、必ず以下のように**出典を明記**してください：
出典：https://care-power-lab.com
※文脈を歪める形での引用や、誤解を招く編集はご遠慮ください。不明点がある場合は、お気軽にご連絡ください： **info@care-power-lab.com**
★リンク・ご紹介は大歓迎です！
皆さまのつながりが、介護現場の力になります。

ぽっか
ケアパワーラボ代表｜介護・福祉防災研究所
主任ケアマネジャー・社会福祉士・防災士（日本防災士会員）
【講師・研修実績】
・芝地域包括支援センター主催「芝地区防災講座」（2026 年 10 月）
・戸塚西地域包括支援センター主催「民生委員向け高齢者防災講習」
・三次市社会福祉協議会 三次市地域包括支援センター「介護サービスで出会う 8050 問題と対応の基本」研修講師（2026 年 10 月・オンライン）
・株式会社七曜会様ほか、介護事業所を対象に BCP 研修・防災研修を実施
【保有資格】
主任ケアマネジャー／社会福祉士／防災士／防火防災管理者／鍼灸師／食品衛生責任者
鍼灸治療院、デイサービス相談員、ケアマネジャー、医療相談員（MSW）を経て、現在は主任ケアマネジャーとして活動
介護・医療・福祉現場で 10 年以上の実務経験を持ち、介護事業所や地域を対象とした BCP 研修・防災研修・福祉防災の講師活動を行っている。
※監修・記事協力・研修依頼のご相談は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。

研修依頼・質問などは問い合わせフォーム・公式LINEから

ケアパワーラボ公式ライン