



食中毒  
対策

# 知っているようで知らない「ジビエ」

近年、日本での流通も増えてきている「ジビエ」。興味はあるけど、どのような食べ物がよくわからない人も多いのではないのでしょうか。また、「ジビエ」は生で食べたり、加熱が十分でないと大変危険です。そこで、「ジビエ」について適切な調理方法などを紹介します。

## 「ジビエ」とは? Gibier

「ジビエ」とは、狩猟で得た野生鳥獣の食肉を意味する言葉(フランス語)で、ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。シカ・イノシシ・野ウサギ・マガモ・キジ・山バトなど、狩猟の対象となり食用とする野生鳥獣は全て「ジビエ」として定義されています。



## シーズンはいつ?

福岡では、シカ・イノシシは11月1日から3月15日の間(シカ・イノシシ以外は11月15日から2月15日の間)、狩猟※が解禁となり「ジビエ」のシーズンとなります。最近では飲食店での取扱いだけでなく、通販での流通も多くなってきており、ご家庭で食べる機会も増えてきているのではないのでしょうか。 ※狩猟を行うためには、免許や自治体の許可が必要な場合があります。



## 「ジビエ」の食中毒対策

食中毒の  
リスクが高い!

野生動物は家畜(牛、豚等)に比べ、**寄生虫や細菌、ウイルスといった多くの病原体を保有している可能性が高い**と考えられています。

寄生虫や細菌、ウイルスによる感染を防ぐため、「ジビエ」の**適切な調理方法を知ることが大切**です。調理時には以下のポイントに注意して、安全においしく食べましょう。

### ポイント 1

肉を調理するときは、十分に加熱する。色が変わるまで火を通しましょう。

目安 中心温度75℃で1分以上

### ポイント 2

生肉を触った後はしっかりと手を洗いましょう。



### ポイント 3

生肉を扱ったまな板や包丁はその都度洗剤で洗い、熱湯(83℃以上)や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



2018年には安全な「ジビエ」の提供を目的に、捕獲した野生のシカやイノシシを処理するための衛生環境が整った食肉処理施設を認定する「**国産ジビエ認証制度**」もスタートしており、以前より安心して「ジビエ」を楽しむことができるようになってきています。「ジビエ」は高たんぱくで低カロリー、ビタミン類やミネラル成分も非常に豊富です。十分に加熱し、安全においしく食べましょう!



## 「ジビエ」の喫食による食中毒事例

適切に調理しないと危険です!!

### E型肝炎ウイルスによる食中毒

2003年4月に兵庫県で、冷凍シカ肉を喫食した2家族7人のうち4人がE型肝炎を発症し、患者は倦怠感と黄疸※の症状を呈しました。原因はシカ肉を生で食べたことによるものでした。 ※黄疸とは、皮膚や目の白い部分が黄色くなること。

### E型肝炎とは?

ブタ、シカ、イノシシ、ウシなどの多くの動物がE型肝炎ウイルスに感染していることがわかっています。E型肝炎ウイルスに汚染された肉類や水、野菜等を十分に加熱せずに食べることによって発症する感染症です。

### 感染したら...



症状が軽い場合もありますが、重症の場合は回復するまでに数週間から数か月かかることもあります。**基礎疾患のある方や妊婦が感染すると、致死率が高い劇症肝炎を発症するおそれが高いため、これらの方は加熱不十分な「ジビエ」を食べることはやめましょう。**

## 換気、ちゃんとできていますか!?

確認してみよう!!

毎日窓は開けているけど、換気できているか心配だな~



確認する方法はないかな~



お教えます!! 換気が適切に行われているか確認する方法の1つに、**室内の二酸化炭素濃度のモニタリング**があります。室内の二酸化炭素は、主に人の呼吸によって発生するので、換気量が不足したり在室人数が増えたりすると濃度も高くなります。

二酸化炭素??



室内の二酸化炭素濃度は、**室内空気の汚れの指標**とされており、基準値は1000ppm(0.1%)以下と定められているんですよ。

※二酸化炭素は外気に約400ppm(0.04%)程度含まれています。  
※基準値はビル管理法(建築物における衛生的環境の確保に関する法律)で定められています。  
※ビル管理法に基づいて維持管理を行わなければならない建物(特定建築物)には一定の要件がありますが、特定建築物以外の建築物であっても、多数の者が使用、利用するものについては維持管理するように努めなければならないとされています。

基準値を超えることはあるのかな~



博多区内の特定建築物で、二酸化炭素濃度が基準を超過した施設は約4割(令和元年度)もあつたんです!! 室内の二酸化炭素濃度が高濃度になると、体調不良を起こすことがあります。



でもどうやって室内の二酸化炭素濃度を確認すればいいのだろう



二酸化炭素濃度の確認は市販されている測定器でも可能ですが、まずはビルの管理者にご相談ください。換気が悪い密閉空間は、**新型コロナウイルス感染症のリスク要因の1つ**と言われています。上手に換気をしながら、二酸化炭素濃度をモニタリングしていくことで、安心・快適な職場環境作りにつなげましょう!!

【参考】厚生労働省HP掲載「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法 / 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法



## 働くあなたのメンタルヘルス

ストレスやメンタルヘルスについて考えたことはありますか？

身体の健康が大切なのはもちろんですが、こころが元気であることも、日常生活や仕事を行う上で大切です。新型コロナウイルスの流行により、日常生活のみならず、職場・仕事でのストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。また、急激な環境の変化からメンタルヘルス不調の増加が懸念されます。厚生労働省の調査では、新型コロナウイルスにより半数程度の方が何らかの不安を感じていたとの結果が出ています。

## ストレスによる変化、気付いていますか？

### 【こころの変化】

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 後悔などの自責感
- 怒りっぽくなる
- 誰とも話す気にならない



### 【からだの変化】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 夜眠れない
- 悪い夢を繰り返して見る
- 食欲不振や過食

### 【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返して考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる



## セルフケアをしよう

### ① 気持ちを共有する

一人でためこまず、家族や友人同僚に相談しましょう



### ② 適度に体を動かす

ストレッチなど適度に体を動かして気分転換しましょう

### ③ 十分な休息をとる

自分なりのストレス解消法を見つけ十分な睡眠をとりましょう

## 心の相談窓口

「こんなことで病院に行くなんて」「精神科はちょっと」などと思っている人が少なくないようです。

上記のような症状（眠れない、疲れがとれないなど）が2週間以上続く場合はうつ病の可能性もあります。受診に迷う場合は、内科などのかかりつけ医や下記の相談窓口へ、ためらわずに受診・相談しましょう。早期発見・早期治療が大事です。

### ●各区保健福祉センター 精神保健福祉係

（月～金 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く）

東区 TEL:092-645-1079

中央区 TEL:092-761-7339

博多区 TEL:092-419-1092

南区 TEL:092-559-5118

城南区 TEL:092-831-4209

早良区 TEL:092-851-6015

西区 TEL:092-895-7074

### ●専門相談電話（福岡市精神保健福祉センター）TEL:092-737-8829

依存症・ひきこもり（毎週火・木曜日 10時～13時 ※祝日・年末年始を除く）

発達障がい・性同一性障がい（第1・3水曜日 10時～13時 ※祝日・年末年始を除く）

月1～2回専門医による心の相談を実施（予約制）



## 感染症対策

# 新型コロナウイルスの具体的な感染対策

未だ新型コロナウイルス感染症対策の徹底が求められる日々が続いています。そこで、職場における具体的な感染対策をご紹介します。

## 感染経路

一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染ですが、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳（せき）やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

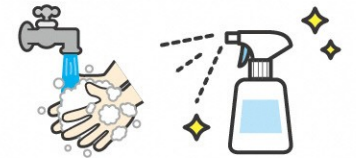


新型コロナウイルスの感染者と近距離、あるいは長時間接触した方は、感染リスクが高くなります。感染リスクは、熱や咳などの症状が出る2日前から高くなります。

## 具体的な感染対策

### ① こまめな手洗い・消毒

- 就業の前後、作業・サービス提供の前後、清掃作業の後など、こまめに手洗い・消毒をしましょう！
- 可能な範囲で来所された方やお客に対しても、手指の消毒をお願いしてください。
- 接触感染防止のためにも、ドアノブ、スイッチ、テーブル、作業台などの手がよく触れるところを消毒しましょう。また、他人と共用する物品や手が頻繁に触れる箇所を少なくする工夫もしましょう。



### ② 健康状態の確認

- 従業員・スタッフの日常的な健康状態を確認しましょう。
- 発熱がある場合や風邪等の症状がある場合には「出勤させない、出勤しない」を徹底しましょう。
- 同居する家族についても同様に発熱、風邪等の症状がある場合の対応についても事前に決めておきましょう。



### ③ 施設の確認

- 施設の「3密」を改善し、集団感染（クラスター）の発生を予防しましょう。
- ※換気は30分に1回、2方向の窓を開けて数分間全開にしましょう。（R2年冬号参照）

ランチなど、マスクを外しながらの飲食や会話は高リスク！



### ④ 対応方法を事前に決める

- 新型コロナウイルス感染症の陽性者・濃厚接触者等が判明した場合には適切に対応しましょう。

### もし従業員が濃厚接触者になったら……

- ★従業員は自分が濃厚接触者になったら、速やかに職場に電話、メール等により連絡しましょう。
- ★あらかじめ職場の新型コロナウイルス感染症の報告を受ける担当部署、担当者を明確にし、全員に周知しましょう。

