



特定医療法人社団

# 鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス  
<http://www.hoyukai.org/>

第196号

発行:2022年8月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

## 外国人技能実習生を迎え入れて

介護老人保健施設 いかる野 介護主任 鈴木 寛人



【いかる野】では、約3年前に初めてとなる外国人技能実習生を、ベトナムから女性2名迎え入れました。日本に来る一年前からベトナムで日本語と介護の勉強をされてくると聞いていましたが、介護に必要な日本語能力・コミュニケーション力を利用者様が受け入れてくれるのかなど課題があると考えていました。

実際に彼女達が来た当初は、ゆっくり話せばそれほど困ることがない程度に日本語が理解できましたが、発話においては頭で言いたい事がわかっているのに、なかなか日本語が出てこない事が時折ある状態でした。そこで、介護の技能指導と並行して日本語指導も行うこととし、仕事をしながら日本語の勉強もする日々を繰り返してきました。技能面においては、とにかく実践して覚える事を徹底してきました。一度お手本を見せると「次は私にやらせてください。」と、とても積極的な姿勢で、わからないことは理解するまで聞き、メモを取るなどする事で必要な技術や知識を身につけ、驚くほどの早さで成長されていきました。また、専門用語を覚えるため勤務時に講習やテストの実施、介護記録を書くことで覚えていきました。日常的な日本語に関しては、日記を毎日書き日本語の文法を覚えたり、私たち職員とたくさんコミュニケーションを取ることで耳でも覚え、どちらかがわからない時はお互いにベトナム語で通訳するなどし覚えていきました。

また、利用者様とのコミュニケーションにおいては自分達のわかる日本語で利用者様に積極的に話し

かけ、気づくと利用者様との信頼関係を築いていました。日記にも「利用者様と話すことや介護する事が好きです。」と書いていることもあるくらい利用者様と関わる事が好きで、そんな彼女達だからか彼女達を孫の成長を見るような目で接してくださる方も多くいます。また、彼女達の試験にご協力いただいた際、試験に合格したことを発表から数日後に伝えると「日本人はお世話になった人に最初にお礼を言うんだよ。」と彼女達に教える事が楽しみになっている方もいらっしゃいます。技能実習生との関わりで日本のことを教える事が、その方のちょっとした楽しみに繋がっているのも技能実習生がいてこそだと思いました。そんな彼女達を見ていてよく思うことがあります。日本人は真面目で勤勉だと耳にした事がありますが、技能実習生は私たちが見習った方が良いと思える程に、努力し真面目で勤勉に働き感心させられます。彼女達がいることでいかる野では今までとは違った明るさがあり、雰囲気や和む場面がたくさんあるようにも感じています。

もうすぐ実習期間の3年間が終わろうとしていますが、ありがたいことに特定技能に切り替え日本に残ることを決めてくれました。今年の6月に後輩の実習生が2名加わり、先輩として私たちと一緒に仕事や生活面での指導もしています。これから迎え入れる技能実習生の指導にも期待が持てます。今ではいかる野の一員として欠かせない存在になっています。今では、今後も技能実習生は必要な存在だと思っています。

# 特集 食中毒

食中毒といえばこれまで『夏』というイメージが一般的でした。過去の発生状況においても梅雨などの高温多湿となる夏季に0-157やサルモネラ、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌などの細菌性による食中毒が多く発生していました。ところが最近では食中毒の発生が少なかった冬季にも、ノロウイルスをはじめとしたウイルス性の食中毒の発生が年々増加しています。

そのため近年では一年を通じて食中毒対策が必要不可欠となってきました。

食中毒の原因は細菌性、ウイルス性、自然毒（植物性・動物性）、化学物質性、寄生虫など様々で、中でも大多数を占めるのが「細菌」と「ウイルス」です。

## ◆細菌とウイルスの違い

### 【細菌】

細菌（バクテリア）は、糖などの栄養と水があり一定の条件がそろえば、生きた細胞がなくても自分の力で増殖します。生物以外のもの、たとえば調理後の食品内で食中毒を起こすのも細菌が原因です。細菌による感染症の多くは、抗生物質を投与することで症状を抑えることができます。例外はありますが一般にペニシリンなどの抗生物質は、細菌の細胞膜の形成を阻害して細菌を育たなくする働きがあります。

細菌が原因となり引き起こされる食中毒は夏季に多く発生し、食中毒の70～90%を占めます。

### 【ウイルス】

ウイルスは細胞を持たず、基本的にはタンパク質と核酸からなる粒子です。たとえ栄養や水があっても細菌と異なり、細胞がないため単独では増殖できず、他の生物の生きた細胞に寄生（感染）して自己を複製することでのみ増殖します。抗生物質は細菌には効きますが、ウイルスには全く効果がありません。ウイルスは人の細胞に寄生しているため治療が難しく、予防のためのワクチンだけが頼りです。ワクチンは無毒化もしくは弱毒化したウイルスを体内に入れて免疫力を高め、実際に感染した時に急激にウイルスが増殖することを抑えます。

ウイルス性食中毒は、ウイルスが蓄積している食品の飲食や感染者を媒介にして付着したウイルスが口に入ることで引き起こされる食中毒で、その大部分がノロウイルスです。

## ◆食中毒から身を守る正しい食品保存法（一部）

☆気温が30℃超えの今、味噌汁の常温保存はとても危険です。

冷蔵庫に入れずに常温においた味噌汁は、6時間で菌が爆発的に増え、8時間後には約140万個も菌が増殖してしまいます。6時間以上経った味噌汁は食あたりや食中毒の原因になるので、絶対に飲まないようにしましょう。

これはウェルシュ菌が原因で、もともと魚や、肉、野菜に最初からついている菌で、キレイに除去することは難しい菌です。しかも、熱に強く、100℃で4時間加熱しても殺しきることはできません。さらに、匂い見た目も変わらないため、保存に気を付ける必要があります。

☆夏にカレーを一晩置いたら・・・

カレーはスパイスもきいているし、腐りにくいと考えてしまいがちですが、実は味噌汁の3倍以上も菌が増えやすい食べ物です。

味噌汁で登場したウェルシュ菌ですが、カレーは8時間後に1400倍にも繁殖します。

ウェルシュ菌は熱々の温度から45℃くらいに下がってきたところで爆発的に増殖し始めるのですが、カレーはドロドロして熱が逃げにくく、菌が増えやすい40℃前後の温度が長く続くため、菌が増殖しやすくなってしまいます。

カレーは一晩おいた方が美味しいと言われますが、夏の保存は必ず冷蔵庫に入れるようにしましょう。

他にも、ペットボトル飲料に口を付けた飲みかけのものや、朝“素手”でにぎったおにぎりを昼に食べる時、夏の時期に朝作ったお弁当、3日間常温保存した食パンなど・・・菌が増殖していますので気を付けましょう。

