



上班族的隱形職業病

■ 環境及職業醫學部主治醫師 杜宗禮

想必大家都有聽過隱形斗篷的故事，披上之後就會變成隱形，僅管人就在旁邊，但是其他人卻看不見。近年來上班族越來越關心工作對健康所帶來的影響，以及職業病的問題，然而在我國職業病多達108種，加上診斷認定程序複雜，也就很容易忽略職業病的預防。職業病就像是被隱形斗篷蓋住的魔鬼般讓人不易看見，現在就來輕輕揭開職業病的隱形斗篷，讓朋友們來檢視上班族的你或親友是否有隱形的職業病。

職業病依其原因、性質，可分為化學性、物理性、生物性、人因性、心理性五大類。如依照勞動部職業安全衛生署職業

傷病管理服務中心的歷年通報統計，職業病的發生原因以物理性、人因性占第一、二位。

物理性包括光線、噪音、輻射、冷熱等危害，其中聽力損失的人數最多，許多員工自認已經習慣了噪音，因此就不戴防護設備，如此經過3～5年就會發生職業性聽力損失；高溫工作環境可能導致中暑，低溫環境會導致肌肉痠痛、血壓升高；因為光線不良加上密集用眼過度所導致青光眼的問題，在日本也被研究證實。

人因性則是人和機械、物體等介面互動所產生的問題。上班族在職場中，

首先應該注意一天工作時間最久的地方，例如辦公桌椅之高度、大小，電腦螢幕、鍵盤、椅背與扶手是否合適？打字時間太長、姿勢不良可能導致腕隧道症候群（手指麻、痛、無力），這個疾病也常發生在手、腕反復動作之後，如剪髮師傅、廚師及麵包師傅、按摩師、芳療師等。其次常見的就是肩部旋轉肌疾病，因為肩膀有鎖、肱、肩胛骨及關節、滑囊以及四條韌帶，因此能夠做投球、投籃等較強大肩部旋轉施力的動作，像搬運、敲擊等頻繁高舉過肩或肩部施力動作都可能導致此疾病。搬運重物，姿勢不當也可能導致急性扭傷、背痛，如果長期負重，就有可能導致職業性腰（頸）椎間盤突出。

化學性危害常被上班族忽視，應注意工作環境中的甲醛（如新裝潢、櫥櫃）、細微粉塵（可注意桌上有沒有落塵，如從天花板、影印機而來），或者是老舊建築的防火絕緣管線、磚瓦、石棉等材料，現已證實各種石棉都可導致肺癌。

生物性危害方面，冷氣、水塔久不清洗，可能導致退伍軍人症的發生，如果在醫院工作上必須接觸生物病原或病患、檢體，也要小心結核、疥瘡、水痘等常見的生物性傳染病。

近年來「過勞病」及職場精神疾病也常被媒體報導，其成因是因為工作壓力大、加班時間過長，以及睡眠時間不足或

加上忽略心血管、精神的保健所引起的。目前憂鬱症以及「創傷後壓力症候群」，依規定必須視個案情況來認定是否可被判定為職業病。

在職業病認定上迄今還沒有共識者，包括久站引起的肌筋膜炎、蹲跪姿勢引起的膝關節炎、廚房油煙引起的肺癌、以及夜班工作所引發的乳癌等。儘管上班族在每天繁忙職務中，可能並沒有仔細注意到上述危害，但它們可能潛藏在我們的工作環境中慢慢侵蝕著我們的健康。近期修訂的「勞工健康保護規則」、「職業安全衛生法」，要求依職場員工人數聘用臨廠服務醫師、護理師，勞工也可至各地職業病防治中心、門診尋求協助、諮詢，只要多留心，就可使這些隱形的職業病無所遁形，讓職場預防保健成功！

