

你過勞了嗎？

環境職業醫學部主治醫師 杜宗禮
專長：職業病認定、職場危害評估

疲勞對人類有其正面和負面的影響：正面影響是一種保護機制，提醒人類休息，避免過度的勞累，負面的影響則是對環境適應不良甚至危害健康。慢性疲勞發生時，全身性的疲勞症狀可能會加深、延續，不只發生於工作後，甚至是在工作前，其症狀有：動機減弱、衝勁消失、沮喪並伴隨不明原因

的焦慮、情緒不穩定、反社會性的行為。非特異性的生理主訴症狀，大部分是心身症：頭痛、頭昏、心悸、呼吸急促、食慾減退、消化不良或失眠，當出現這些身體主訴症狀時，已經達到臨床疲勞的狀態。國際勞工組織早在20年前的世界勞動力報告中即明白指出，日本勞工承受與過長工時相關的過重壓力，甚至導致過勞死。他們的結論是「壓力已經成為二十世紀最嚴重的健康問題，該問題不僅導致個人身體與心理上的失能，也使雇主與政府開始評估壓力對財務上所造成的重大損





失」，「職務上的過勞和每週工作超過 80 小時的『工作狂』有關，這種對公司超時工作的『忠誠』，在身體上的傷害以後會逐漸出現」。

「過勞」所引起的健康問題，在我國乃根據「勞工保險被保險人因執行職務而致傷病審查準則」規範被保險人於作業中，或下班應經途中因工作當場猝發疾病，而該項疾病之猝發與作業有相當因果關係者，方視為職業病而認定之。目前實務上只有「職業相關急性循環系統疾病」才可納入為職業病認定基準的內容，其他「免疫」、「消化」…等疾病並沒有包括在認定之基準內。在判定「職業引起之急性循環系統疾病」時，必須考慮工作的規則與職業病的特異性，需有「超出尋常工作的特殊壓力」事實做為要件，其八項要件如表一。

伴隨工作而來的心理壓力大致起因於（1）公司或組織內部之衝突（2）勞工個人生涯之發展（3）個人所扮演之角色衝突或模糊等（4）工作的負荷量或是難度。個性要求完美的人與有控制傾向者也較容易產生壓力。針對工作之壓力，除在一天的工作忙碌之後一定要有適度的放鬆休息平衡時間之外，對於上述各樣的職場心理因素，也應該積極的尋求家人、同事、朋友、專業團體的協助。在公司方面，應該訂定員工健康管理公約，確保不

會因為只重視生產或業績，而疏忽了保護勞工的安全與健康。勞工自己也應加強自己身心的強健，特別是對於身體的健康危險因子加以重視預防，讓個人保健成為對抗過勞的最基本防線。

近期針對全球52個國家，進行三萬人的急性心血管個案對照研究，研究結果發現九大危險因子對整個人群的風險貢獻度為90~94%，而且在全球各地男女老少均發現同樣結果。九大危險因子依其重要影

♥ 表一：過勞工作環境與條件考量之因素

工作型態		評估負荷程度的考量觀點
不規律的工作		對預定之工作排程的變更頻率及程度、事前的通知狀況、可預估程度、工作內容變更的程度等
工作時間長的工作		工作時數（包括休憩時數）、實際工作時數、勞動密度（實際作業時間與準備時間的比例）、工作內容、休息或小睡時數、業務內容、休憩及小睡的設施狀況（空間大小、空調或噪音等）
經常出差的工作		出差的工作內容、出差（特別是有時差的海外出差）的頻率、交通方式、往返兩地的時間及往返中的狀況、是否有住宿、住宿地點的設施狀況、出差時含休憩或休息在內的睡眠狀況、出差後的疲勞恢復狀況等
輪班工作或夜班工作		輪班(duty shift)變動的狀況、兩班間的時間距離、輪班或夜班工作的頻率等
作業環境	環境	低溫程度、禦寒衣物的穿著情況、連續作業時間的取暖狀況、高溫及低溫間交替暴露的情況、在有明顯溫差之場所間出入的頻率等
	噪音	超過80分貝的噪音的暴露程度、時間點及連續時間、聽力防護具的使用狀況等
	時差	5小時以上的時差的超過程度、及有時差之遷移的頻率等
伴隨精神緊張的工作		【伴隨精神緊張的日常工作】如業務、開始工作時間、經驗、適應力、公司的支援等因素 【接近發病前伴隨精神緊張而與工作有關的事件】事件（事故或事件等）的嚴重度、造成損失的程度等

響程度遞減如下(1) 高血脂、(2) 抽煙、(3) 社會心理因素、(4) 糖尿病、(5) 高血壓病史、(6) 少吃青菜水果、(7) 沒有定期適量少量飲酒(如睡前喝點紅酒之習慣等，非指酗酒)、(8) 沒有規則運動、(9) 肚腹肥胖。如果我們能控制所有上述九大因素，所面臨的未知風險度將只剩下6 %。因此對於不良生活習慣之改變，是很重要的預防過勞發病的策略。現代人需要多運動，運動為一種有計劃的、結構性的，及重複性的體能活動，可提昇心肺功能、強健體魄。減少靜態生活與坐式工作時間，也可以減少許多慢性病，對於焦慮、緊張之舒緩亦很有幫助。

去年我國首度將「創傷後症候群」及「重度憂鬱症」列為職業病，觀乎最近世界各國均面臨經濟不景氣，因此許多在職場工作的朋友真是非常辛苦，我也看到許多工作要汗流浹背以及不顧工作之健康安全才能養家活口的工人，因身心不寧或因傷病後被解雇來到職業病門診，冀望我國能有完整的法律來保護職場勞工身心健康。列為政府重要施政，在各醫學中心成立的全國九個職業傷病診治中心(本院在二東一樓門診)，就是在这仔細照顧勞工健康的使命感之下，以『預防、補償、復工』(簡稱PCR)的概念來做勞工的職業傷病醫療服務，希望在工作過勞中的朋友們能多利用這個特別門診。

