

工作誠可貴 但...別讓自己過勞

文／社區暨家庭醫學部 醫師 林彥廷·主任 劉秋松

畢業季節到了，許多莘莘學子即將邁入職場，接受下一個人生階段的挑戰。雖然在進步的工商社會，科技日益發達，但人們在工作上承受的風險並未因而減少。過勞死（Karoshi）一詞源於日本對職場員工死亡的補償，如今已在全世界都亮起紅燈，成為勞工健康管理中重要的新課題。

過往的研究顯示，心血管或腦血管疾病的發生與工作超時息息相關。一般認為日本的工商管理制，是造成過勞死增加的元兇，然而這種情形在台灣亦不罕見。尤其新進員工為求表現，經常接受延長工時的要求，藉此宣示自己積極向上的態度，願意將全部心力投入工作。

這種職場文化容易造成惡性競爭，在比較效應之下，使得全體工作人員的工時大幅增加，加班變成普遍的現象，大家都一腳踏進過勞的陷阱中，對健康的傷害是長期而巨大的。

勞委會的統計顯示，國內每年判定為過勞死的勞工人數維持在20-30人以上，特別是

在工作壓力較大的職業領域，例如物流業者、司機、科技新貴、醫師等，過勞死的危機更高於從事其他職業的人。

工作過勞而猝死 多表現在腦血管和心臟疾病的急性發作

過勞死的定義，主要是指因工作過勞所導致的猝死，而其實際的死因，大多會表現在「急性循環系統疾病」，可分成腦血管疾病及心臟疾病的急性發作兩大類，前者如：腦溢血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血等，後者如：心臟性猝死、心肌梗塞、心臟衰竭、主動脈剝離等。

腦血管及心臟疾病的致病原因不只一種，可能是由多重病因引起的。其主要危險因子為原本就有慢性病病史，如：高血壓、糖尿病、高血脂症、動脈硬化等。至於促發因子，曾有相關醫學研究證據支持者，包括外傷、體質、飲食習慣、氣溫、吸菸、飲酒、藥物作用等。

醫學上認為職業並非直接形成腦血管及心臟疾病的要因，腦血管及心臟疾病只是所謂的「個人疾病惡化型」疾病，即使在平常的日常生活中，病情惡化的危險性也非常高，這與一般職業疾病是不同的。但若職業是造成腦血管及心臟疾病明顯惡化的原因時，則可認定為職業病。

如何判斷過勞死？

須綜合評估工作、環境與健康等因素

因此，過勞死是一種「社會醫學」的診斷，其認定的要點除了疾病診斷符合外，工作暴露亦需符合過勞的事實，經綜合評估工作負荷的要件之後，需再確認有無經證實為其他疾病的促發狀況，如：高血壓、糖尿病等。若為其他疾病促發者，非本指引的應用範圍；若無其他疾病促發，則須再考量在自然過程惡化此一因子之外，有無其他與工作無關的外在環境因素或個人異常事件導致的可能性，例如氣溫急遽變化、個人的運動等。若無上述情形，即可認定為職業原因促發。

若在綜合評估時發現當事人同時併有工作負荷過重的要件，又有其他與工作無關的外在環境或個人異常事件等情況，則須綜合判斷其促發疾病惡化的程度是否超越自然過程的貢獻度，例如職業原因促發惡化的貢獻度大於50%，即可認定為職業原因促發。

當出現下列過勞警訊，請小心！

常見的過勞警訊有：

1. 經常感到疲倦和健忘
2. 突然覺得有衰老感
3. 肩部和頸部強直發麻
4. 因為疲勞和苦悶而失眠
5. 為小事煩躁和生氣
6. 經常頭痛和胸悶
7. 有高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常
8. 體重在短期間的變化大
9. 最近幾年運動也不會流汗
10. 自我感覺身體良好而不看病
11. 人際關係突然變差
12. 最近工作常失誤或者人際失和

切莫累出病來

應及時重整健康的生活習慣

由於產業結構及社會環境不斷改變，新的科技與新的工作型態常引發新的疾病，過勞、工作壓力等職場心理健康議題其實早已潛伏在你我之間。工作占了人生很大的比例，但身心健康才是人生最大的財富，如果職場衛生與健康保護措施不足，將因而罹患或促發疾病。

如果發現自己工時過長或最近承受過多工作壓力，甚至已經出現上述過勞警訊，那麼一定要重整健康的生活習慣，包括良好的飲食、有品質的睡眠、運動、休閒、接近陽光與自然，設法讓體力處於最佳狀態。萬一依然沒有改善，可由專業醫師來評估你是否已經過勞，及時採取。🏠