

您~~~~

累了嗎????!!!

職場過勞預防講座

麻豆新樓醫院 職業醫學/家庭醫學主治醫師

成大醫院職業及環境醫學部兼任主治醫師

陳乃釗醫師

各國工時比較

德國

1388

來源 | 勞動部國際勞動統計(2014) 製圖 | 天下雜誌

平均每年工時
(hr)



新加坡 台灣 南韓 美國

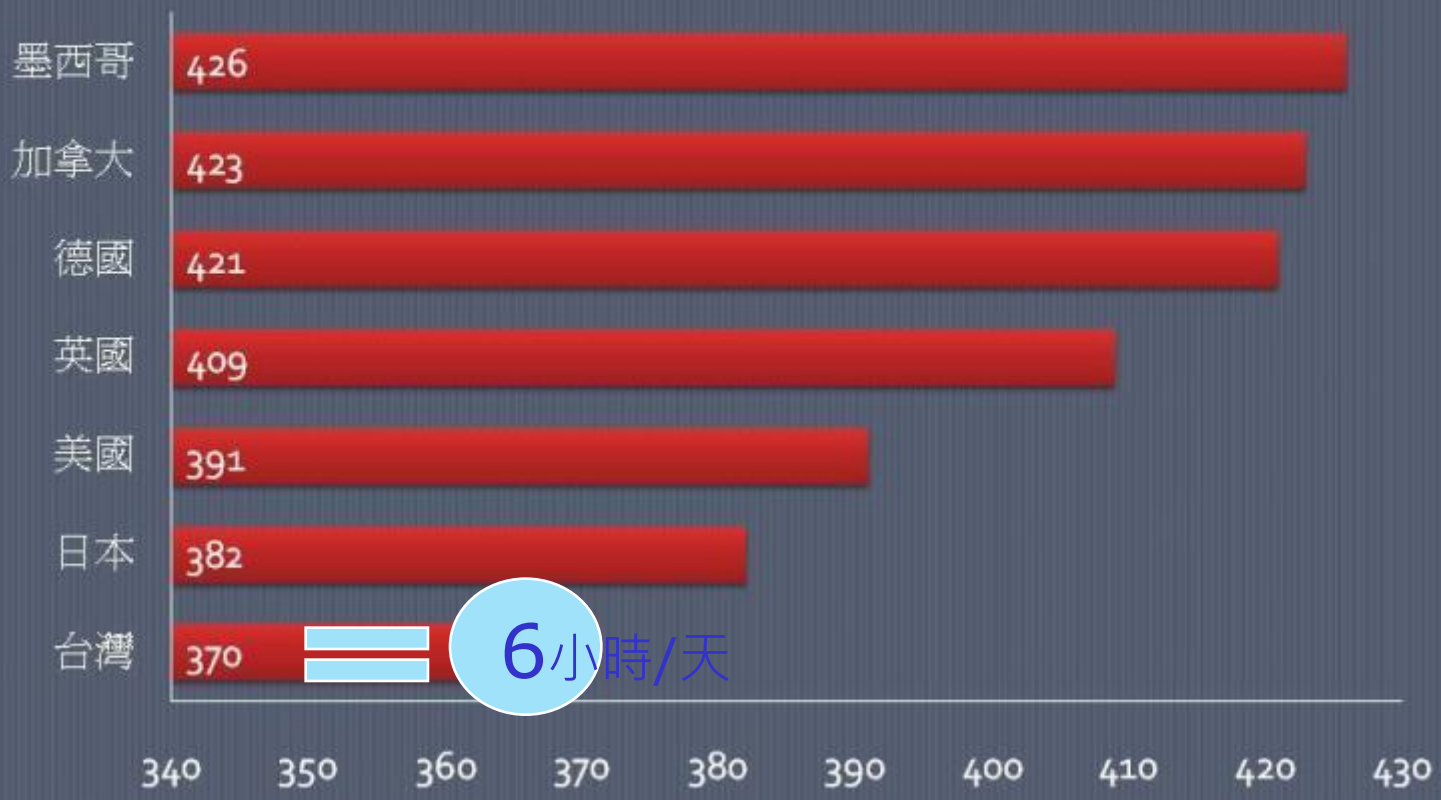
2124

1700

聯合晚報



各國上班族平均睡眠時間(單位:分鐘)



國人傳統觀念：鞠躬盡瘁

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

- 譯：上天將要把重大使命降落到某人身上，一定要先使他的意志受到磨練，使他的筋骨受到勞累，使他的身體忍飢挨餓，使他備受窮困之苦，做事總是不能順利。這樣來震動他的心志，堅韌他的性情，增長他的才能。

累累累!!



- 您是否常覺得自己是「蠟燭雙頭燒」呢?
- 您是否覺得自己油快用完了，可是路還很長呢?

壓力

- 壓力

- 不全然是一個負面的名詞。
- 適度的壓力可以提升工作效率，激發更多的創意與產值
- 過大的壓力或長期處於壓力下，卻易造成身體與心理的耗損。

- 壓力的生理反應:

- 分泌出交感神經素與腎上腺皮質類固醇荷爾蒙→→使心跳加快、血壓升高以因應危機。
- 但交感神經素分泌過多或交感神經長期興奮→→易產生高血壓及心血管疾病。
- 信奉「努力工作」的守則，總認為自己還年輕，可以多工作一點，多為將來存一點錢→→結果長期壓力累積的結果，一但病發往往為時已晚，出現俗稱的「過勞死」。

睡眠不足之健康影響



容易患上感冒

一項以164位健康人士為研究對象的數據顯示，睡眠時間少於5小時的人，比起睡眠時間有7至8小時的人更容易患上感冒。



容易患上腸炎

睡眠不醉將會導致你患上腸炎 (inflammatory bowel disease) 以及胃食道逆流疾病 (acid reflux)。



學習能力降低

睡不夠將會影響你的記憶力以及吸收資訊的能力。



心情煩躁、情緒波動

研究顯示，睡眠不足將導致一個人的思緒容易受到干擾。



頭痛以及偏頭痛

研究顯示，睡眠不足將導致一個人患上偏頭痛 (migraines)，而睡眠窒息症 (sleep apnea) 將導致經常性頭痛。

(注：睡眠窒息症是一種睡眠時呼吸停止或呼吸微弱的常見疾病，伴有很響的鼾聲和急促的喘息，此病症將導致紊亂性睡眠、疲憊以及日間過度嗜睡。)



性慾降低

充足的睡眠能讓你擁有健康的性生活以及正常的生理反應。當然，性生活的頻密度也是其中一個影響性生活的品質。



視力降低

睡眠不足將會導致複視 (double vision, 把一個物體看成兩個的視功能障礙)、隧道視力 (tunnel vision, 最終將導致患青光眼)、視力模糊 (dimness)，清醒的時間越長，視力就越受影響。



體重增加

研究證明，遲遲不睡覺，人體會產生飢餓感，然後就會進食，尤其是多吃高卡路里的食物，將會導致體重增加。

睡眠不足與過勞

- 男性勞工的工作，睡眠時間與心血管疾病風險
 - 332名平均51歲男性
 - 診斷有急性心肌梗塞、冠狀動脈心臟病
 - 25%每周平均工作60小時以上
 - 39%每天睡覺不足6小時

↑5.6倍

超時工作+睡眠不足心臟疾病發病機率增加

睡眠不足與過勞

- 長期睡眠不足 → 身體釋放大量腎上腺素 → 破壞血管內皮細胞 → 形成血栓 → 阻塞血管
- 長期睡眠不足 → 交感神經興奮 → 心律不整
- 長期睡眠不足 → 交感神經興奮 → 血管收縮 → 血壓升高 → 血管病變

壓力、睡眠不足與過勞

- 過勞

- 並非一個疾病，並無列入國際疾病分類表內
- 過勞可以造成許多類似的症狀，以及誘發許多疾病的發生。
- 不是一個疾病 →→ 容易被忽略，沒有把他列入個人健康所需注意的目標，且過去醫療也鮮少針對過勞提供全面性的諮詢與診治。

過勞  無形的殺手

A blurred, high-speed photograph of a person's hand holding a pen, overlaid with a grid pattern. The image is dark with blue and white highlights, suggesting motion and focus. The grid is composed of thin, light-colored lines.

過勞與職業病

過勞V.S.職業病

- 職業病的一種(勞保給付)
- 認定與鑑定
- 判定基準
- 補償



台灣現況

2004

2010

2015

職場過負荷預防
納入職安法

放寬過勞職業病

認定基準

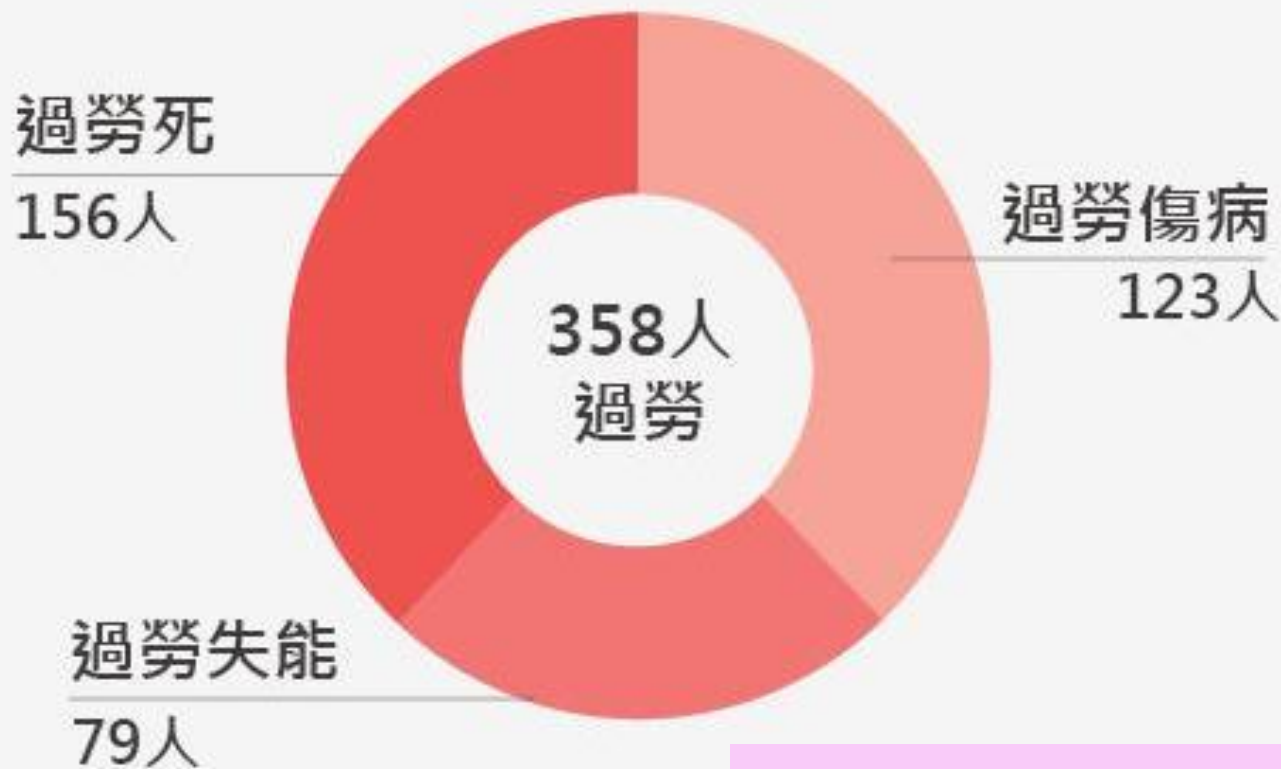
職業促發腦
心血管疾病
認定參考指引

 勞動部勞工保險局
BUREAU OF LABOR INSURANCE, MINISTRY OF LABOR

勞委會修正「職業促發腦血管及心臟疾病(外傷導致者除外)之認定參考指引」

依據行政院勞工委員會99年12月22日公佈之新聞稿：近年因工作型態改變，部份

台灣現況~過勞職業病申請與核定



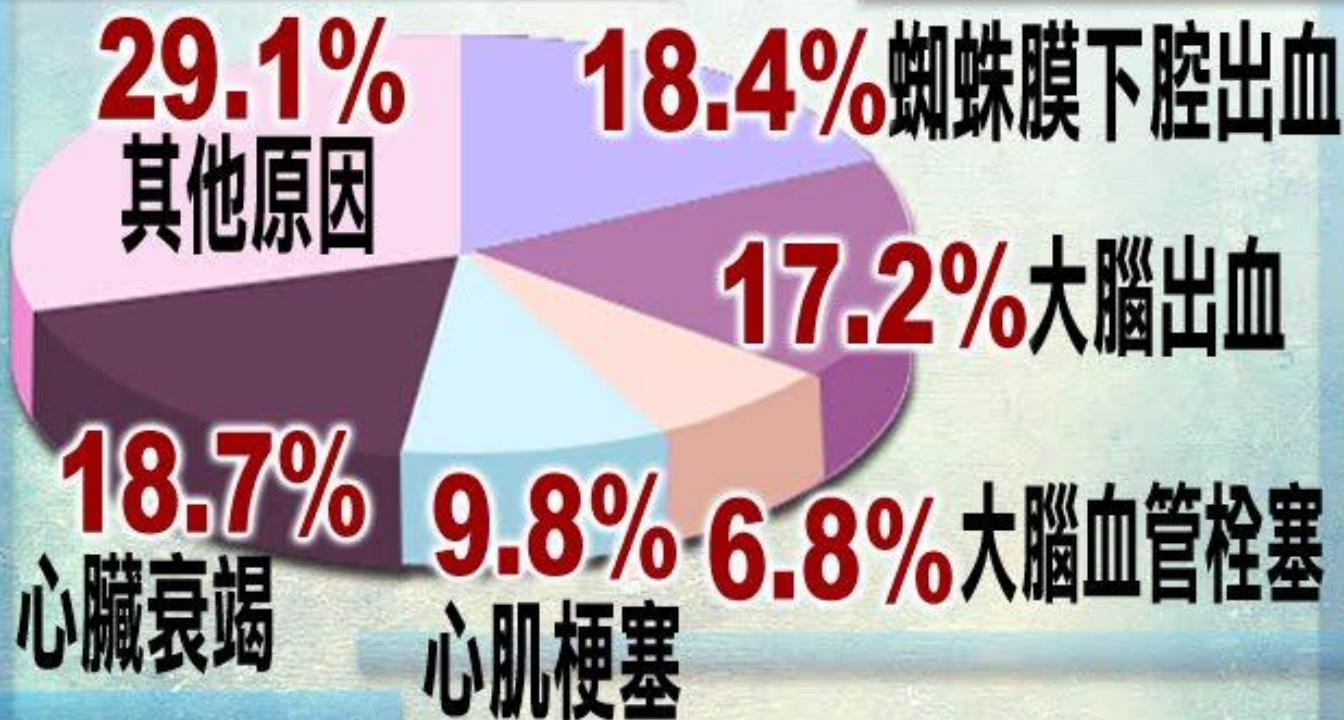
備註 | 2010至2014年間，五年勞保核定過勞案件總合

來源 | 勞保統計年報勞工保險給付統計 製圖 | 天下雜誌

台灣現況~過勞職業病申請與核定

過勞死之死因

資料來源：北市醫學雜誌



台灣現況~過勞職業病申請與核定

近年過勞職業病前五大行業占比



資料來源：
勞保局網站
製表：陳素玲
■聯合晚報

台灣現況~過勞三最(2015.2)

製造業



保全業



倉儲運輸業
(貨客運司機)



台灣現況~過勞三最(2015.2)

- 過勞行業共通特性
 - 長工時
 - 好發年齡:46-55歲
 - 過勞兩大殺手:腦血管與心血管兩疾病

Karoshi! 過勞死

- Karoshi 【日】過勞死: 因為疲勞過度而致死

➤ 1969年，日本報導了第一起過勞死的個案，一名服務於日本最大家報社公司海外運輸部門的29歲已婚男性員工，於工作期間中風身亡。

➤ 1980年間經濟泡沫化，某些企業公司幾位較高層的行政人員正值壯年，卻在沒有明顯疾病的情況下猝死。當地傳媒馬上針對事件報導，並很快把這種現象稱為「過勞死」(Karōshi)。



Karoshi? 過勞死

- 醫學權威 Tetsunojo Uehata : 1990年 定義
 - 有害心理健康的**持續工作**, 打亂了工作者的**正常工作和生活節奏**, 從而導致體內**疲勞蓄積及長期勞累過度**, **高血壓舊病加劇**, 再伴以動脈硬化, 最終衰竭而死。
 - 2001年日本衛生勞動暨福利部發佈認定標準

過勞？過勞死？

- “過勞” 是一種身心耗弱的狀態，是長期暴露於工作壓力下的結果。
- “過勞死” 則是，長期身心過度疲勞所誘發的猝死。
- **“過勞” 是一個過程， “過勞死” 則是其結果。**

過勞---官方說法



- 勞工因長時間勞動和高工作壓力，導致遭遇異常事件、短期工作負荷過重，或長期工作負荷過重，促發腦血管、心臟疾病，俗稱為「過勞」。

職業促發腦心血管認定重點

職業促發腦
心血管疾病
認定參考指引

- (一) 目標疾病
 - 腦血管疾病：包括腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血、高血壓腦病變。
 - 心臟疾病：包括心肌梗塞、急性心臟衰竭、主動脈剝離、狹心症、嚴重心律不整、心臟停止及心因性猝死。
- (二) 工作促發
 - 異常事件:精神負荷事件、身體負荷事件、工作環境變化事件
 - 短期工作過重
 - 長期工作過重

職業促發腦心血管認定重點

職業
原因

原有疾病

「過勞死」

- 基本原則
- 「與作業有相當因果關係」 -- 促發
- 「工作負荷過重」

職業促發腦心血管認定重點~工作負荷

長期工作過重

- 發病前1個月，加班超過100小時
- 發病前2~6個月，月平均加班超過80小時
- 發病前1~6個月，月平均加班超過45小時

短期工作過重

- 發病前一天，工作時間過長
- 前一週常態性工時過長
- 工作型態與負荷造成精神緊張

異常事件

- 突發性極度緊張、驚嚇、恐嚇等
- 對身體造成突發或難以預測的強烈負荷
- 急遽且顯著的環境變動

工作負荷~量的考量(工作時間)

