

你累了嗎？

談過勞防治與職場健康諮詢

文／社區暨家庭醫學部 主治醫師 蔣惠茶



案例分享

54歲陳先生，擔任公司作業員小主管，平常工作需管控產線進度以維持產能，同時管理協調同小組人員排班等，工作盡忠職守，與同事關係良好，經常會在工作上互相幫助。陳先生有高血壓病史，有規則服藥控制，平日血壓控制在收縮壓約120-130mmHg、舒張壓控制在75-85mmHg，無抽菸喝酒等不良嗜好，假日休息時會與家人共同到戶外運動。

近幾個月輪夜班時，於某個寒流來臨的早晨，同事發現陳先生倒於廁所中，呼叫無反應，在緊急送醫後，診斷為心肌梗塞離

世。經檢視陳先生過世前一個月，發現他的加班工時近一個月高達123小時，前兩個月亦到達每月平均96小時。因此，公司因違反勞動基準法第32條第2項對於勞工延長工作時間的規定開罰，而陳先生也被認定為職業促發腦血管及心臟疾病。

如何自我檢測是否有「過勞」？

上述陳先生由職業促發腦心血管疾病的狀況，即是俗稱的「過勞」，此一用詞源於日本，指一種因長期處在生理、心理層面上不健全的環境，造成身心耗弱的狀況，引起疲勞，亦可能會造成原本疾病的惡化，主要會出現筋疲力竭、情緒低落、憂鬱、憤世忌俗及降低工作效能等情形。

表1：過勞量表

(一) 個人相關過勞分量表	
1. 你常覺得疲勞嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
(二) 工作相關過勞分量表	
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	<input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	<input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	<input type="checkbox"/> (1)很嚴重 <input type="checkbox"/> (2)嚴重 <input type="checkbox"/> (3)有一些 <input type="checkbox"/> (4)輕微 <input type="checkbox"/> (5)非常輕微
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	<input type="checkbox"/> (1)總是 <input type="checkbox"/> (2)常常 <input type="checkbox"/> (3)有時候 <input type="checkbox"/> (4)不常 <input type="checkbox"/> (5)從未或幾乎從未
計分：A. 將各選項分數轉換如下：(1)100 (2)75 (3)50 (4)25 (5)0 B. 個人相關過勞分數：將第1~6題的得分相加，除以6，可得個人相關過勞分數 C. 工作相關過勞分數：將第1~6題分數轉換同上，第7題為反向題，分數轉換為：(1)0 (2)25 (3)50 (4)75 (5)100；將1~7題之分數相加，除以7，可得工作相關過勞分數	

過勞類型	分數	分級	解釋
個人相關過勞	50分以下	輕微	您的過勞程度輕微。 您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭，或者虛弱好像快生病的樣子。
	50~70分	中度	您的個人過勞程度中等。 您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭，或者虛弱好像快生病的樣子。 建議您：找出生活的壓力源，進一步調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70分以上	嚴重	您的個人過勞程度嚴重。 您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭，或者虛弱好像快生病的樣子。 建議您：適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作相關過勞	45分以下	輕微	您的工作相關過勞程度輕微。 您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45~60分	中度	您的工作相關過勞程度中等。 您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60分以上	嚴重	您的工作相關過勞程度嚴重。 您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。 建議您：適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

(資料來源：勞安所過勞自我預防手冊)

過勞相關症狀包括1.經常感到疲倦、健忘；2.突然覺得有衰老感；3.肩部和頸部強直發麻；4.因為疲勞和苦悶失眠；5.容易煩躁和生氣；6.經常頭痛和胸悶、眩暈耳鳴等；7.人際關係變差；8.注意力不集中；9.最近常工作失誤或者發生不和等。

為了檢視是否有過勞情形，目前已發展出許多評估量表，廣為使用的為「哥本哈根疲勞量表」（Copenhagen Burnout Inventory）。台灣依據此量表發展出「過勞量表」（見表1），包含個人相關疲勞及工作相關疲勞兩部分，共13題，提供自我檢視。

過勞的成因、認定與預防之道

在醫學上認為職業並非造成腦心血管疾病的直接因素，但如果「職業上的工作負荷過重」，有可能是腦心血管疾病促發或明顯惡化的原因，即有可能被認定為「職業促發腦血管及心臟疾病」。在職業促發腦血管及心臟疾病中，目標疾病有腦血管疾病包括：腦出血、腦梗塞、蜘蛛膜下腔出血及高血壓性腦病變；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，若非上述之目標疾病，需經解剖或經醫學文獻證實其促發與工作有關。

過勞的成因是非常複雜的，除了過長的工時、工作壓力、工作型態及工作環境有無危險因子，包括噪音、高低溫變化及伴隨精神緊張的工作負荷程度等都有影響，因此在評估及預防時相關因子皆要納入考量。在過勞之認定時，可藉由下列要件進行綜合判斷：

- 1 **異常事件**：評估發病當時至發病前一天的期間，是否持續工作或遭遇到天災或重大的人為事故等嚴重之異常事件，其又可分為精神負荷事件、身體負荷事件及工作環境變化事件。
- 2 **短期工作過重**：評估發病前（包含發病日）約一週內，與日常工作相比，勞工是否從事特別過重的工作。
- 3 **長期工作過重**：評估發病前（不包含發病日）一個月至六個月內，是否因長時間勞動及工作負荷造成明顯疲勞的累積。此外，工作負荷與工作有關之重度體力消耗或精神緊張（含高度驚愕或恐怖）等異常事件，以及短期、長期的疲勞累積等過重之工作負荷，均可能促發本疾病。因此，在判定上需要參照職業醫學科醫師的專業意見。

過勞造成身心影響甚鉅，我們平日要如何預防過勞發生呢？合理工時及生活與工作平衡，是預防很重要的一環。此外，均衡飲食、減少咖啡因食物及酒精攝取，規律運動，學習放鬆技巧、抒壓，及足夠的家庭及社會支持，都是預防過勞的方法。

本院為預防員工過勞，於每年健檢時會藉由過勞問卷及健檢資料篩選出中高風險者，對於高風險者會進行電話關懷、電話衛教，並約同仁至職醫科面談評估。此外，針對有心理需求同仁會視情況提供員工關懷專線 # 4480；除院內資源外，職業安全衛生署亦提供全國免費諮詢專線：0800-068580及各區勞工健康服務中心提供協助，若有過勞相關問題者，皆可尋求本院職安室或上列資源提供協助。☎