

韓國勞工睡眠障礙及疲勞與職業傷害之相關性探討

學生:劉子臻、郭佳馨/指導老師:李素幸老師

前言

依我國勞工安全衛生法第2條第4項之規定，職業災害的定義為勞工在就業場所中之建築物、設備、原料、材料、化學物品、氣體、蒸氣、粉塵等或作業活動及其他職業上原因引起之勞工疾病、傷害、殘廢或死亡。

勞工因發生重大壓力事件，或因長時間的工作，再加上輪班、夜班或不規律的工作時間以及經常出差、伴隨精神緊張的工作等可能造成精神疾病或促發腦血管、心臟血管之疾病。進而導致睡眠品質不佳，甚至造成睡眠障礙，不僅生理時鐘大亂，也容易產生身體病變，疲勞再加上睡眠問題，進而提高了疾病的危險及職業傷害。以下將介紹兩篇相關研究：

睡眠障礙與職業傷害的關係

本研究利用韓國職業安全與健康研究所(OSHRI)第五次韓國勞工工作條件調查(KWCS)的數據進行分析，使用最小失眠症狀量表(MISS)問卷來評估睡眠障礙情況，再詢問勞工調查前12個月內與工作相關的職業傷害，最後以多元邏輯回歸分析探討睡眠障礙與職業傷害之間的相關性。本次調查對象包括50,205名勞工，分析中的變量以性別、年齡、教育水平、收入、就業狀況、職業、每週工作時間、輪班工作和工作中的風險感受。

結果顯示在控制干擾因子後，被列為睡眠障礙組的勞工職業傷害的勝算比(Odds Ratio)為2.57 (95%CI=1.68-3.93)，接著將勞工MISS得分依照四個分位數高低進行分組分析。相對於第一分位數組勞工，第二分位數組勞工之勝算比為1.10 (95%CI=0.60-2.01)；第三分位數組勞工的勝算比為2.27 (95%CI=1.53-3.38)；第四分位數組勞工的勝算比為2.80 (95%CI=1.84-4.26)，顯示隨著睡眠障礙程度的增加，職業傷害亦有增加之趨勢。

疲勞嚴重程度與職業傷害的關係

職業傷害由各種原因造成，過去研究發現職業傷害與心血管疾病、肌肉骨骼問題、工作壓力、社會和心理因素如工作自主權低、工作需求高、社會支援力低、人際關係的衝突等都有關。同時，過去研究也發現了工作疲勞與職業傷害的相關性。疲勞是一種日常經歷，在缺乏休息或睡眠後的一種抱怨，以及身體活動後的疲憊，然而勞工也可能因缺乏工作動力而感覺疲勞。

本研究在2014年首先以疲勞嚴重度量表(FSS)評估19,218位勞工的疲勞指數，接著在2015年再度針對這群勞工評估他們在這一年內因職業傷害發生需要接受住院治療或請假缺席的情況。結果發現，在男性勞工族群中，控制相關干擾因子後，相對於疲勞指數較低的族群，疲勞指數中等或較高族群之職業傷害住院治療勝算比分別為1.76

(95%CI=1.39-2.24)及2.61

(95%CI=1.68-4.06)；疲勞指數中等或較高族群之職業傷害請假缺席勝算比分別為2.06 (95%CI=1.52-2.80)及3.65

(95%CI=2.20-6.05)。在女性勞工族群中，本調查並未發現疲勞程度與職業傷害導致的住院治療或請假缺席有關。

結論

綜合上述研究，勞工的睡眠障礙及疲勞與職業傷害具備重要相關性，未來有必要進行前瞻性世代研究或介入性研究，同時也建議在實務上引入管理睡眠障礙和疲勞的健康促進計劃來預防職業傷害。

