長時工作對勞工身心的危害探討

冷欣涵、譚子晅、柯婷曦/指導老師:李素幸老師

前言

當今社會對於工作時間的要求逐漸延長，因此減少了工作者們的休閒時間，讓工作者們沒有時間可以好好的休息和運動，導致工作者們的內分泌收到影響，隨著時間久了，身體健康和心理健康的問題也逐漸浮出水面。以下文獻探討了長時間勞動對於工作者們的身心收到了些什麼樣的響，而研究的類別分別有長時間工作與不孕症之間的關聯、長時間勞動與代謝症候群的關係以及長時間工作和夜間工作對糖尿病病發的關係。

雖然爲了時代的進步和經濟發展會需要勞工長時間的工作，甚至是到了夜間時間也需要人們輪班工作，但還是希望能夠好好滿足人們的生理求，補足不足的運動時間和休息時間，禁止過長時間的勞動和重複性動作，避免造成勞動職災或是職業病的發生。

長時間工作與不孕症的關聯

研究對象爲2018年韓國生育率和家庭健康與福利調查數據中的已婚韓國女工，並且排除了喪親、離婚、分局或者單親媽媽還有難以懷孕與失業和綠領工人和士兵，以不孕症、工作時間、年齡階層和職業分類等研究變數來研究。

而統計出來，顯示有顯著的是教育程度和職業地（$p<0.05$),而我們要的是沒有顯著的不孕症差異取於職業分類或者每週工作時間（$p>0.05$)，而不孕症的造成還有可能是因爲年齡的增加導致卵子數量及品質降低而導致不孕症。

結果出來我們可知女性不孕症與長時間工作存在關聯，所以在對於女性員工需要注意工作環境不可太惡劣、延長工作時間，並且要更注意年輕女工的身體健康。

長時間勞動與代謝綜合症在韓國勞動者中的關係

根據經濟合作與發展組織（OECD）的報告指出，韓國人每年平均需工作2124小時，這個數字比OECD平均水平高出1.2倍；比德國這個工作時間最短的國家高出1.5倍。某些國家會有嚴格的法律規定工作時間的長度，但是在韓國，超時工作和過度加班因爲缺少法律限制而成了常態，長時間的勞動導致勞工無法利用晚間時間運動和安穩睡眠，超時工作佔了工作者無法利用晚間時間原因的62.0%，工作疲勞占了56.0%。而研究也證明了長時間工作會對勞工造成心理壓力，可能會使勞工罹患心理疾病或是有想要自殺的念頭，也可能導致勞工養出不好的習慣，例如：抽菸和飲酒，都會增長代謝綜合症的發生率。

代謝綜合徵測量標準、工作時間和勞動條件特徵（包括加班，不包括用餐時間）、主要工作時間爲晝夜組、工作性質:正規和非正規、性別、人口年齡、教育程度、家庭收入、婚姻狀態、獨居、吸煙、飲酒、運動 、睡眠時間。根據性別、健康行爲特徵和勞動特徵的代謝綜合症發生率，40小時組的總發生率爲23.5%，其中男性發生率27.5%;女性14.6%，代謝綜合症的發生會隨著年齡、是否讀居、吸菸飲酒、睡眠時間以及是否運動而增加。在有薪男性工作者中，根據居住安排和年齡存在統計學上顯著的差異。有薪女性工作者中，根據工作時間和非正規就業，代謝綜合症的發生率存在統計學上顯著的差異。對於有薪女性工作者，隨著工作時間的增加，代謝綜合症的風險也增加，特別是在每週工作60小時或更長的組別中，這可能是第一個研究長時間工作和女性代謝綜合徵之間關係的研究。

長時間工作及夜間工作與糖尿病的關係

長時間工作及夜間工作會增加罹患糖尿病的風險。該研究對象爲2002年至2019年的醫療中心中的7081位醫療人員；以及工作時間分爲白班、晚班、大夜班。

研究結果顯示，長時間工作(>=46小時)之罹患糖尿病比例爲16.13且風險值爲3.45；夜班工作(>=46小時)之罹患糖尿病的風險值爲2.60。另外，除了時間因素外，也可能參雜運動、睡眠及壓力三種因素，故以上皆是糖尿病的變數。

本研究建議政府應該嚴格規定工作者之工作時間及推動健康計畫。而個人則是應維持好的運動、睡眠及適當的壓力，以減少罹患糖尿病的機率。

結論

某些形式的勞動，如夜班或輪班工作，是已知的代謝綜合症的風險因素，長時間勞動被認爲有助於增長心血管疾病的風險。這是首次在韓國檢驗長時間勞動和代謝綜合徵之間關係的性別差異的研究。未來需要進行更多研究，以解決本研究的限制。