


# 過勞死 Karoshi



 復御管理股份有限公司  
王復蘇醫師 編著

<http://www.fuyu.ocm.tw>

# 發生頻率

- 日本每年死於心臟病約**20**萬人口，有**20%**死於過勞，多半是年輕力壯的中年人。

# 定義

- 因長期過度疲勞，身心消耗而造成猝死。

# 形成因素

- 過勞死的原因是人體處於過度心理壓力及生理勞動下，無法有效休息，進而失眠，引發腦部、心臟、呼吸器官及精神方面的疾病，嚴重傷害人體器官，導致身體機能崩潰而急速死亡的現象。
- 壓力遽增時，身體分泌交感神經素與腎上腺皮質類固醇增加，導致心跳加快、血壓上升、心率不整及心臟衰竭等...
- 潛在性心臟血管疾病或適應性高血壓。

# 五大猝死症死因

- 冠狀動脈疾病
- 主動脈瘤破裂
- 心瓣膜病變
- 急性心肌病變
- 腦出血

# 自我測試過勞指數

想知道自己是否有工作過勞，專家提供以下的問題，可進行自我測試，如果發現自己有超過十項回答“是”，就要小心過勞而猝死的過案，有機會發生在你身上．．

1. 每天工作 10 小時以上．
2. 沒時間吃早餐，且三餐無法做到定時定量．
3. 每晚均有聚會，加班或喝酒．
4. 配偶或上司非常挑剔，嘮叨．
5. 有時會感到劇烈頭痛，暈眩．
6. 經常全身痠痛，乏力．
7. 心跳失常，有時感到脈搏微弱，心跳就要停止跳動的樣子．
8. 常感到呼吸困難，胸部疼痛．

# 自我測試過勞指數

- 9.有放棄工作或一切的衝動。
- 10.體重驟降。
- 11.每天都覺得很不快樂。
- 12.難以入睡，或經常半夜醒來。
- 13.便秘，腹瀉交替進行。
- 14.沒有食欲。
- 15.就算休息了很久，也無法放鬆心情，消除疲勞。
- 16.有一死了之的念頭。
- 17.已出現高血壓，冠心病，糖尿病等疾病的病徵。
- 18.容易生氣，健忘，對原來感興趣的事物，如喝酒，如煙等，突然感覺毫無興趣。

# 過勞死的十大危險信號

- 啤酒肚
- 中年性禿頭
- 頻尿
- 性功能下降
- 記憶力減退
- 心算能力變差
- 注意力不集中
- 睡覺時間縮短
- 頭痛、耳鳴、目眩
- 情緒難以控制，做事經常煩躁、易怒、悲觀、後悔

附註：

十項中有六項存在：兩個紅燈

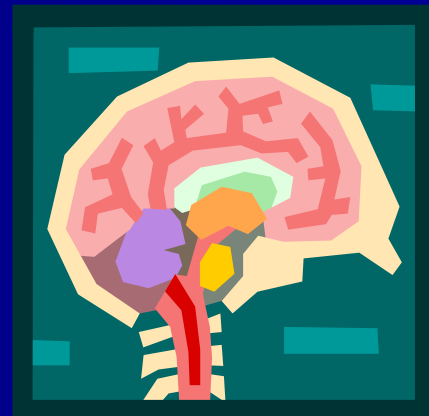
十項中有三~五項存在：一個紅燈

十項中有兩項存在：黃燈



- 班·庫巴賽克在「人生不是特技表演」一書中提到：維持均衡的生活就是保持生活各層面的比重相同。

『當這星期工作量增加時，就必須增加休閒的時間；當個人用腦越多時，愈需要花更多時間運動。』



- 生活是可以調整
- 健康是可以管理
- 選擇過均衡的生活
- 「健康資產管理」也是一種投資

# 一天工作八小時

- 每天花半個小時運動  
花半個小時聽音樂  
花半個小時閱讀

- 一週工作五天
- 週六、週日待在家中看錄影帶或睡覺

- 一週工作五天
- 週六、週日定期去爬山、游泳、泡溫泉

# 預防過勞死的原則

- 充足的睡眠
- 適度的休閒
- 減輕壓力
- 定期有氧運動
- 三餐定時定量
- 每天補充足夠水分
- 避免刺激物攝取
- 每餐攝取一碗青菜