

生理時鐘是什麼？

多數的生理或心理歷程都遵隨著自然的節律，就如同一個內在的隱形時鐘，調控著我們許多功能的循環節律，此稱做生理時鐘！而睡眠也有同樣的生理時鐘，它具有以下的特性：

1. 與外在時間不同步：內在生理時鐘較外在時間長，大約24.2~24.3小時左右
2. 傾向晚睡晚起：內在生理時鐘時間較長，傾向使人晚睡晚起
3. 具有調整彈性：可以透過光照（強度需夠）予以調整，跨越時區不至於產生問題
4. 具有個別差異性：每個人生理時鐘不大一樣，而有雲雀族和夜貓族的不同

如何穩定生理時鐘？

1. 規律的作息時間：保持規律的睡醒時間將能幫助生理時鐘穩定
2. 避免週末補眠：不論是學生或上班族常會在週末補眠，但這會影響生理時鐘。若真的需要，頂多晚起30分鐘以內

3. 適時接受太陽光照：生理時鐘受太陽光照所調控，若能在起床後接受光照至少30分鐘，不僅能穩定生理時鐘，還能幫助身體健康

當嘗試了這些方法仍無法獲得好的睡眠，可尋求專業的協助，像是各大醫院睡眠中心、睡眠障礙門診的醫師或臨床心理師，以獲得更全面性的評估與治療。



祝您 健康平安又好眠！



衛生福利部發行

輪班工作者睡眠

夜深人靜時，有一群人正努力工作、值勤，可能是為了生產線持續運作的辛勤，也可能是為了社會穩定的貢獻。然而，暗夜悲歌卻無人能夠理解…

社會上有許多的輪班工作者，他們得過著輪班生活，搞到後來晝夜節律亂了套，睡眠也跟著大亂！

輪班工作者最常出現哪些睡眠問題？以及影響呢？又該怎麼解決睡眠問題？

到底晝夜節律是怎麼一回事？如何穩定生理時鐘呢？



作者：黃彥霖
鍾明惠

衛生福利部



睡眠問題

對生活的影響

輪班工作者最常見的問題-睡眠剝奪/不足會導致工作表現的品質下降，像是記憶力、心智能力、動作技能、情緒等。除了上述這些顯見的影響之外，有一些較少被注意的問題也可能產生影響，像是社會活動的受限。輪班工作者可能受限於工作時間與他人的不同，導致與家人或朋友的社交互動上常出現問題，也可能在個人日常活動的安排上出現困難。

輪班工作者

常見的睡眠問題

1. 睡眠剝奪/不足：輪班工作者最常遇到的問題，尤其輪值夜班時，白天的睡眠時間常較一般工作者少約2~4小時。
2. 入睡困難與失眠：輪班生活導致日夜作息常變動，而出現在睡眠時難以入睡，甚至失眠的困擾。
3. 淺眠或睡眠片段：由於生理時鐘不穩定，導致睡眠時易淺眠或是睡睡醒醒。

輪班工作者 如何擁有好的睡眠？

以下有一些方法可以幫助輪班工作者改善睡眠問題，可依照個人的需求與環境來選擇合適的方法：

1. 工作排程：最好的工作排程是依據自己的生理時鐘特性來安排，不僅可以保有較好的工作效能，也能減少工作意外的發生。
2. 睡眠作息：維持穩定的作息時間，例如輪值夜班時，到了休假日若即使在休假日也要一樣的作息。可以維持日夜顛倒的作息方式，可以穩定生理時鐘。
3. 咖啡因攝取：許多夜班人員會選擇飲用咖啡來提神與降低睡意，但應避免在上床前四小時飲用含咖啡因飲料。
4. 光照治療：研究證實達一定亮度以上的光照可調控生理時鐘，亦可透過太陽光照來調整與穩定生理時鐘。
5. 工作環境設置：讓工作環境盡可能的保持明亮與涼爽。

6. 睡眠衛生：最好的治療便是遵照好的睡眠衛生行為，像是臥室只拿來睡覺、保持臥室溫度適中與舒適、規律的睡前儀式行為（如刷牙）、臥室選用能夠遮光的窗簾，並於睡前拉上窗簾、睡覺配戴眼罩、臥室門前掛上「請勿打擾」的標誌等。

7. 規律運動習慣：規律運動可以幫助睡眠，但應避免睡前四小時做激烈運動。

8. 避免睡前飲用酒精：雖然酒精可能幫助入睡，但酒精會影響睡眠品質。

