



時間 3/28-29 地點 林口長庚紀念醫院第一會議廳、第二會議廳 主辦單位 台灣睡眠醫學學會 協辦單位 長庚睡眠中心

2015

臺灣睡眠醫學學會第 13 屆學術研討會 -大眾教育記者會

台灣睡眠醫學學會邀請大家一同來重視國人睡眠，關心本年度國內研究成果。

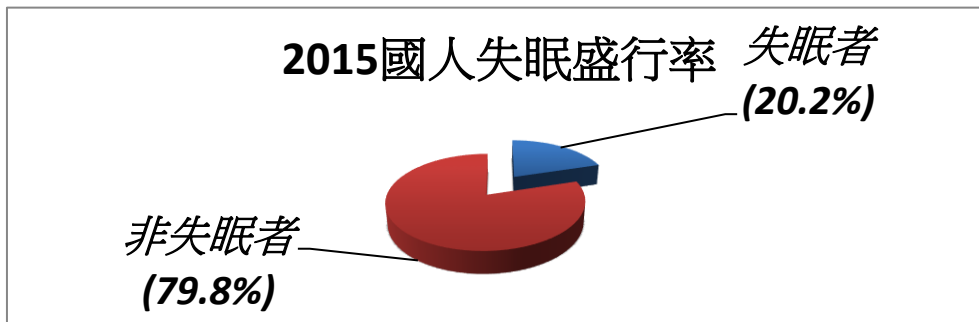


2015 台灣睡眠醫學學會最新調查

- 平均每 5 人就有 1 人失眠！
- 64.5%的失眠者對藥物採負面看法，67.3%希望採非藥物治療
- 六成二民眾主觀表示使用 3C 產品有影響睡眠時間規律性

【記者會邀約稿】

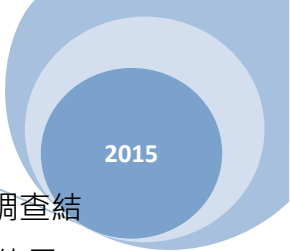
根據台灣睡眠醫學學會主辦「2015 年國人睡眠大調查」結果顯示，全台慢性失眠症盛行率為 20.2%，和 2013 年的盛行率 19.3%相較以及 2009 年的盛行率 21.8%相較，台灣失眠人口變化幅度不大，顯示台灣慢性失眠比例約在 1/5 左右，即每 5 位民眾，就有一人有深受失眠之苦，其中包含入睡困難、睡眠品質不佳及早醒等失眠症狀，交叉分析發現，隨著年齡越高其民眾失眠比例越高。



「助眠藥物使用狀況及態度」是台灣睡眠醫學學會在今年的調查中的其中主題，結果顯示失眠者有僅有 23.5%使用助眠藥物的經驗，而其原因可能與民眾擔心藥物壞處有關，有 8 成以上的民眾擔心藥物成癮(85.8%)，以及藥物對肝臟、腎臟的負擔(83.0%)，也有超過 5 成民眾覺得使用藥物認知功能會受到影響(67.9%)，並導致隔天感到昏沉(57.5%)，整體而言，64.5%的失眠者對使用藥物助眠採負面看法。

失眠者有高達 67.3%願意透過失眠之非藥物治療-『失眠認知行為治療』來治療失眠的問題，其中最主要的原因可能是 77.5%的民眾同意可以不需吃藥，不用擔心藥物傷身、傷肝腎等。台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會楊建銘主席表示，此治療透過教導失眠者正確的睡眠概念、調整睡眠作息、教導放鬆技巧等方式來改善睡眠，已有上百篇的實證研究證實此治療法舉具有療效。台灣睡眠醫學學會理事長林嘉謨表示，但民眾缺少對於失眠認知行為治療的認識與了解，這也是近幾年學會致力於推廣睡眠醫學大眾教育的主因。

本次調查另一主題是「睡前 3C 用品使用狀況」也指出，在 20-49 歲的年齡族群裡，失眠者在睡前使用 3C 產品的比例(53.3%)略高於非失眠者(47.6%)，但在統計上



沒有達到明顯差異，無法明顯顯示睡前使用 3C 產品與失眠相關的可能性。但調查結果顯示，民眾在主觀是覺得使用 3C 產品會對睡眠有影響，有 47.3% 民眾表示使用 3C 產品有影響睡眠品質；另有 62.1% 民眾表示使用 3C 產品有影響睡眠時間規律性。

不過，失眠者在睡前床上從事看電視活動的比例(46.5%)明顯多於非失眠者(38.4%)，可能是因為當睡不著時，失眠者更容易選擇看電視打發時間，或是企圖藉此增加睡意。長庚醫院睡眠中心吳家碩臨床心理師表示，失眠者在床上從事非睡覺的行為(如：看電視等)，容易延長躺在床上睡不著的比率時間，也會提早焦慮、亢奮的機會，造成失眠延續的惡性循環。建議睡前 0.5~1 小時可以安排固定的放鬆時間，可引導身體慢慢準備進入睡眠，若學過腹式呼吸法、肌肉放鬆法等等，也可將這些放鬆訓練編入睡前固定活動，更能縮短入睡時間並增進睡眠品質。

+++++