

「大夜班，白天好難睡」—輪班工作，如何調整睡眠？

文／身心內科主治醫師 谷大為

「唉，為什麼寶寶睡得那麼甜，我卻完全睡不著呢？」下了大夜班的小菁，看起來一臉疲憊，最近輪到她上大夜班，即使號稱幸福企業，可以一例一休，但一連五天，晚上都先喝一大杯超濃黑咖啡提神，開始一晚的奮戰，好不容易熬過了最難熬的前三天，想到下禮拜開始，又要調回來上小夜班和白天，心裡真是痛苦。

「好希望能像小寶寶一樣，累的時候，大哭一場，就可以馬上睡著喔！」小菁抱著睡在懷裡的孩子，羨慕地說著。

輪班工作與睡眠

無可避免的，輪班工作者因為作息時間與日夜節律不同甚至相反，睡眠必定會受到影響，從事這樣工作的人口據估計佔全球勞動人口的百分之二十，過去的研究發現長期的夜班或輪班工作者的睡眠通常較日班工作者短（平均每天少於七小時），而日間較易有嗜睡以及注意力不及中的問題。目前的學者多認為，睡眠的時間長度與品質，基本上可以考慮兩個力量的拉鋸，亦即人體內在的生物時鐘，「周日節律（Circadian Rhythm，也有人譯作晝夜節律）」以及「睡眠恆定（Homeostasis）」。

舉例來說，日班工作者到了傍晚開始感到疲倦，便是因為多數人每天需要的睡眠量大致是固定的，經過一晚的睡眠之後，恆定再度達到，人便感到精神飽滿。但有時候我們也會發現，必須熬夜時，一開始感覺越來越疲倦，但過了某一個時間點，疲倦感卻開始逐漸消退，這便是體內的生物時鐘透過腦中下視丘的視交叉神經核（nucleus suprachiasmaticus），調控體內褪黑激素，造成睡一開始消退。夜班工作者打破了週日節律，也因此容易產生「輪班工作症候群（shift work disorder）」，造成白天過度嗜睡，甚至有時即使勉強打起精神，也無法克制打瞌睡的欲望。不過有趣的是，過去的研究也發現，並不是所有夜班或輪班工作者都會發生輪班工作症候群，而也有一些方法可以改善輪班帶來的睡眠障礙。近年發表在國際知名的期刊「睡眠（Sleep）」的一個小型研究甚至發現，相較於有輪班工作症候群的夜班工作者，沒有這樣問題的夜班工作者即使在刻意剝奪睡眠二十五小時後，其所產生的注意力不集中現象也比較輕微。

輪班工作者可以怎麼樣「對自己好一點？」

對於如何減少因為輪班、夜班工作造成的睡眠障礙，較為建議的做法包括：

1. 盡量少輪班，如果必須輪班，盡量「減少變動的頻率」、「順著時鐘排」，因為多數人的生理時鐘比念四小時長，順著排（白天一小夜一大夜）通常較容易適應，也避免在輪班的狀態下還加班。
2. 透過日光或光照機協助調節生理時鐘。也就是大夜班下班後，透過戴墨鏡、遮光設備等減少日光的暴露，並在睡眠的環境中布置厚窗簾、隔音設備等，以模擬夜間的睡眠環境，提升睡眠的品質。
3. 注意飲食的影響。2010年英國考科藍（Cochrane）組織發表了一篇系統性回顧文章，告訴讀者，咖啡因的攝取有助於提升輪班工作者的專注力、記憶力以及感知能力等，這樣的效果甚至比小睡片刻還顯著。因此對於適量的咖啡因攝取，該文章認為沒有理由反對。反過來說，利用酒精來助眠則不是一個好辦法，這種做法反而可能造成睡眠中斷。
4. 設法維持運動習慣。剛輪值完班，要接著做些運動感覺相當違背身體的感覺，不過，如果能再下了班，稍微休息之後，維持一個固定的時間，做一些諸如慢跑、健走、游泳、自行車、瑜伽等有氧運動，研究發現不但能改善疲憊感，更能縮短入睡所需的時間、增加睡眠深度，以及增加主觀的睡眠品質。

輪班或是夜班工作，在現代社會幾乎已是必定會存在的工作型態。除了期待政府透過立法，改善夜班以及輪班工作者的工作條件之外，從事這類型的工作人員最起碼應該對於自己的身體以及前述較廣泛被討論的身、心症狀多加注意，病定期檢查。目前對於多常上夜班才會出問題、哪些人比較容易出問題、到底風險增加多少都還沒有定論，因此多關心自己的身體一點，但不必過度恐慌或擔心，應該是比較正確的態度。而當身體真的不堪負荷，或怎樣都睡不好時，求助精神科或睡眠專科醫師，協助以安眠藥或其他方式改善睡眠，應該是比較安全的做法。

谷大為醫師曾於美國史丹佛大學睡眠中心進修，希望提供有睡眠障礙者不一樣的治療方式，歡迎咨詢睡眠相關問題。門診時間：每週三下午 308 診