ƒ ‹ F | Œfia‹ ˙'e›ß• |–M^D‹ ª¤s›p e ƒ¤"G‡ł§i

'~fia„B ° V‰m–„‹ I' § ‰¤¯ øflf⁄H⁄§" ¸flv«‹~‰Ł¡Bflh ¸¡B⁄ ¸¥˝

‹ ¡«‹~‰Ł⁄§ƒ¤fi˜––⁄⁄⁄¶fi˜ ‡⁄§·œ, (3/3)

›p e^ §¡G §O«‹ ›p e

›p e‰ ¸s„¡GNSC94–2314–B–038–003–

ıƒ · ¶¡¡G94 ƒ~08 ⁄°01 ⁄ ø 95 ƒ~07 ⁄°31 ⁄Ø

ıƒ ‡ ƒ ¡G» O ¥´ ˙⁄j ˙¯ @z ˙‹ ª¤s'

›p e¥ Ro⁄H¡G" L ¤¸ R

‡ł§i^ «‹¡G§ „ª‡ł§i

‡B†z⁄ ƒ¡¡G¥»›p e¥ i ⁄ ‰ ¶‹ d,

⁄⁄ ¥` Œ 95 ƒ~10 ⁄°31 ⁄Ø

附件一

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 ■ 成 果 報 告 □期中進度報告

居家運動訓練措施於改善乳癌病人之睡眠品質疲憊及生活品質之成效－中介效應之測試(3/3)

計畫類別：■ 個別型計畫　　□ 整合型計畫
計畫編號：NSC 94－2314－B－038－003－
執行期間：94 年 08 月 01 日至 95 年 07 月 31 日

計畫主持人：林佳靜教授
共同主持人：鄭綺教授、鄒宗山教授、邱仲峰主任
計畫參與人員：

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)：□精簡報告　■完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：
□赴國外出差或研習心得報告一份
□赴大陸地區出差或研習心得報告一份
□出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份
□國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢
□涉及專利或其他智慧財產權，□一年□二年後可公開查詢

執行單位：台北醫學大學護理學研究所

中　華　民　國　95　年　10　月　27　日

一、計畫中文摘要。

關鍵詞：睡眠品質、疲憊、生活品質、居家運動訓練、乳癌

癌症疾病本身與治療所造成的不適症狀會影響癌症病人的生活品質，其中睡眠障礙與疲憊是癌症治療常見的副作用。近來國外有部分研究分別指出運動訓練可有效地改善癌症病人的睡眠品質、疲憊及生活品質。然而，國內之相關研究卻相當有限，因此，本計畫將發展本土化睡眠品質測量工具，並探討居家運動訓練對乳癌病人的睡眠品質、疲憊及生活品質之成效、以及變項間關係之中介效應。

本研究主要目的為探討居家運動訓練對改善乳癌病患睡眠障礙及及生活品質之成效。本研究採類實驗法研究設計與前、後測收集資料，以方便取樣於二所區域以上教學醫院之腫瘤科門診選取符合條件之乳癌病患，將病患依個人意願分配到實驗組及控制組，二組人數分別為 36 人與 35 人，共計 71 人。控制組病患只接受三次問卷之填寫，實驗組病患則給予居家運動訓練指導，並接受為期八週居家運動訓練之追蹤及填寫三次問卷。二組病患居於居家運動訓練前，填寫一次匹茲堡睡眠品質量表及 SF-36 生活品質量表，於第四週後及第八週後，二組病患均各自再填寫一次匹茲堡睡眠品質量表及 SF-36 生活品質量表，以評估病患之睡眠品質與生活品質之程度。收集之資料以描述性統計、獨立 *t* 檢定、配對 *t* 檢定、卡方檢定及相關等統計分析。結果發現：(1) 控制組病患在睡眠品質方面，於日間功能障礙 (t= 2.49, p= .02)以及睡眠困擾 (t= 2.17,p= .04) 達統計上顯著差異外，其他次概念均未達統計上之顯著差異。(2) 實驗組病患在睡眠品質方面，於睡眠時數 (t= -10.19, p＜.00)、睡眠效率 (t= 4.55, p=＜.00)、睡眠潛伏 (t= 5.24, p=＜.00)、日間功能障礙 (t= 3.60, p=＜.00)、安眠藥物使用 (t= 4.45, p＜.00)、個人主觀睡眠品質 (t= 7.17, p＜.00)、以及睡眠品質總分 (t= 9.84, p=＜.00) 等，均達統計上之顯著差異。(3) 控制組病患在生活品質方面，各次概念均未達統計上之顯著差異。(4) 實驗組病患在生活品質方面，於一般健康 (t= 2.42, p= .02)、精力(t= -3.07, p＜.01)、社會功能 (t= -2.35, p＜.03)、情緒功能對角色扮演之限制 (t= -3.00, p＜.00)、生活品質總分(t= 2.69, p＜.01) 以及心理功能層面 (t= -3.97, p＜.01)等，均達統計上之顯著差異。

二、計畫英文摘要。

Keywords: Sleep quality, Fatigue, Quality of life, home-based exercise training program, breast cancer

Cancer and cancer treatment-related symptoms impact quality of life; especially sleep disturbances and caner-related fatigue. Previous studies have demonstrated that low-to-moderate intensity exercise programs have respectively positive effects on cancer patients' sleep quality, fatigue, and quality of life, but there still lack of comprehensive study. Therefore, the purposes of this study are: (1) to develop the Pittsburgh Sleep Quality Index- Taiwan Form (PSQI-T), (2) to explore the effect of a home-based exercise training program on improving sleep quality, fatigue, and quality of life for breast cancer patients, and (3) to determine the relationships of the three variables and its mediators.

The purpose of this study was to explore the effect of home base exercise training education on sleep disturbance and quality of life in cancer patients. A pre-post test quasi-experimental design was used in this study. A convenience sample from oncology out patient department in two local teaching hospitals was recruited. Patients were assigned to control group, experimental group by themselves. There were 36 participants in the experimental group, and 35 participants in the control group, total 71 participants in this study. The experimental group received home based exercise training education, and the control group were not. The two group's participants were received 3 times questionnaire, include PSQI＆SF-36 on pre-test、4th week ＆8th week, to measure patient's sleeping and life quality. Collected information includes descriptive statistics, independent t-test, paired t-test, x^2-test and associated statistical analysis. The result revealed (1) Sleep quality among patients in controlled group had statistical significance in daytime dysfunction (t= 2.49, p=.02) and sleep disturbance (t= 2.17, p=.04); otherwise was not statistically dignificant. (2) sleeping quality among patients in experimental group had statistical significance in daytime dysfunction in sleep duration (t= -10.19, $p<.01$), sleep efficiency (t= 4.55, $p=<.01$), sleep latency (t= 5.24, $p=<.01$), daytime dysfunction (t= 3.60, $p<.01$), and sleep quality (t= 9.84, $p<.01$). (3) life quality among patients in controlled group was not statistically significant. (4) life quality among patients in experimental group had statistically significant in general health (t= 2.42, p=.02), vitality (t= -3.07, $p<.00$), social function (t=-2.35, p=.03), role-emotional function, role-functioning restriction (t= -3.00, $p<.01$), and summary of life quality (t= 2.69, $p<.01$) and mental component (t= -3.97, $p<.01$).

目　　錄

中文摘要……Ⅰ
英文摘要……Ⅱ
目錄

一、報告內容
(一) 前言……1
(二) 研究目的……2
(三) 文獻探討……3
(四) 研究方法……18
(五) 結果與討論……27

二、參考文獻……106

一、報告內容

(一) 前言

睡眠障礙在當今社會中是一個相當普遍的問題。在臨床上常可見到病患抱怨「睡眠不好」、「入睡困難」、「時睡時醒」、「睡不安穩」、「睡的不夠」等，導致白天精神不佳，而影響到健康狀態、工作效率，甚至造成人際關係、生活品質亦受到干擾。

臨床上睡眠障礙情形在癌症病患亦有相當程度的發生，有研究報告發現，癌症病患因疼痛強度及日常活動增加，而常有嗜睡、夜眠減少，甚至睡眠品質降低的情形 (Lamberg, 2000)。Savard (2001) 針對 300 位女性乳癌病患的研究報告指出，約有 19%的乳癌病患在接受放射治療期間有睡眠障礙的情形產生，在這些睡眠障礙病患中，約 95%的病患有慢性的睡眠障礙，可見睡眠障礙在癌症病患是一個相當普遍且常發生的慢性問題。

Schwartz (1998) 針對 219 位癌症病患運動的調查中指出，規律的運動可以減少病患一些健康問題，並可降低一些疲憊感及增加能量，而乳癌病患亦較非何杰金氏症的病患更能從運動中得到利益(Schwartz,1998)。同時，針對乳癌的調查中發現，在接受治療的乳癌病患，運動可以增加生活品質 (Schwartz, 1998)。

目前國外的一些研究報告中指出，運動可以改善睡眠障礙及憂鬱的情緒(David,1985)。而國內亦有藉由運動治療來改善睡眠障礙的研究報告 (朱、方等，1989)，但是針對癌症病患運動改善睡眠障礙及生活品質方面之研究則較缺乏，再加上病患常因疲憊或害怕症狀加劇而不敢活動，使身體活動度降低，甚至出現活動無耐力之情形。因此，本研究之主要目的為探討居家運動訓練指導對改善癌症病患睡眠障礙及生活品質之成效。研究結果將可瞭解癌症病患的睡眠障礙情況，及居家運動訓練指導對癌症病患睡眠障礙與生活品質的影響，並進而協助癌症病患改善其睡眠障礙問題與提昇病人之生活品質。

(二) 研究目的

一、 探討乳癌病患之睡眠品質、疲憊及生活品質間之關係，並測試其關係間之中介因子。

二、 研究居家運動訓練對改善乳癌病患之睡眠品質、疲憊及生活品質間之成效，並測試其中介效應。

(三) 文獻探討

睡眠品質

睡眠是一種生理行為狀態，是人人皆有的現象，在此時身體上的每一器官、系統都有可能受到影響，因此睡眠品質對於人類健康的影響是可想而知的。在今日文明社會中，有愈來愈多的內、外在因素影響著我們的睡眠，因此睡眠相關之問題與日俱增，睡眠品質、睡眠效率隨之降低。長期睡眠品質不佳，會造成白天嗜睡與精神不濟，影響到工作效率與學習效率，甚至會導致心血管疾病和精神症狀，且增加死亡率及意外事件(朱、方，1989)。睡眠障礙是癌症病患常見的症狀困擾之一，研究報告中發現，約 30%-50%的癌症病患有睡眠困難的現象，也有很高的比例(23%-44%)發現在癌症治療數年(2-5 年)後出現失眠的症狀(Savard & Morin, 2001)，在 Malone