



衛生福利部雙和醫院  
Taipei Medical University  
Shuang Ho Hospital

## 年紀大就一定睡不好嗎？



睡眠中心 臨床心理師 林詩淳

隨著年長，許多人會感受到睡眠品質與年輕時相比，大不如前。以前可以睡眠不中斷，現在晚上要爬起來一到兩次；以前睜開眼睛就是天亮，現在因為太早醒來天色還是暗的；年輕時可睡的深沉，現在覺得下半夜都是淺眠，甚至睡睡醒醒…。這些睡眠的變化究竟代表著甚麼，哪些狀況代表著需要去睡眠諮詢門診，那些情況又是因年紀產生的睡眠變化，只要放寬心即可？

首先，年長的民眾要理解的是年紀愈大、深睡期比例變少，這個狀況是自然的。可以試想，大腦用了六七十年，有些機能本來就是會慢慢退化，如果你平日的活動量也沒有年輕時那麼的多，自然深睡期比例就會變少，那半夜就會出現醒來的現象，只要 20 分鐘內能再入睡，你就不需擔心身體會出甚麼問題。但如果你覺得心有不甘，仍想讓深睡期增加，就去運動吧，效果比起吃安眠藥更好，睡得好的首要秘訣就是動的多！

再來，大腦掌管睡眠的生理時鐘隨著年齡漸增，褪黑激素分泌的能力會降低，生理時鐘被擾亂，增加半夜醒來的機會，也就容易讓白天變得比較嗜睡。所以才會有人戲稱年紀大的睡眠是：「躺著睡不著、坐著一直睡」。若要改變這樣的情況，建議規律作息、多接觸光線，是穩定生理時鐘的不二法門。

最後，腦中負責清醒的激發系統，因年齡漸增，對刺激性物質的接受程度會愈發敏感，過去喝咖啡和茶不影響睡眠的人，不代表年紀大了也同樣沒有影響。如果你不滿意目前的睡眠品質，限制茶、咖啡因、菸酒的使用，是讓大腦得到休息的基本步驟。

睡眠醫學的進步提供年紀漸增會對睡眠造成的影響，同時也指出安眠藥不再是解決睡不好唯一路徑。其實，了解身體的特性，在睡眠觀念及生活習慣進行調整適應，才是增進睡眠健康的有效方法。

若您在睡眠問題方面想進行進一步詢問，歡迎掛睡眠中心的自費心理門診進行非藥物治療失眠的建議諮詢。

(本文轉載自雙和醫院 100 年 5 月份醫訊)