

## 輪班工作的姐妹們，怎麼睡才會飽？



雙和醫院睡眠中心臨床心理師 林詩淳

國外回來的朋友及來台的外國人，常提到台灣最有趣的就是多采多姿的夜生活，晚上無聊還可以到處玩。面對這樣的說法，我一貫多是苦笑著回應：沒辦法，因為愛迪生不愛睡覺，所以發明了電燈，叫大家也都不要休息。

有了電燈，各式各樣行業的夜間服務於是展開，醫療看護業、警消保全、服務業、餐飲業等職位應需求而生。行政院主計處的統計資料顯示輪班工作者以女性為大宗，為了因應工作需求，姐姐妹妹們只好改變原本日出而作、日落而息的睡眠生理時鐘型態，以適應環境轉變。

人類生理時鐘演化原是設計當傍晚日照光線逐漸微弱時，腦中褪黑激素開始分泌，累積到一定濃度就會讓人感到困意，睡著後持續分泌至最高濃度（約凌晨四五點），之後開始下降，身體逐漸轉醒。這個生理時鐘不光是主導了睡眠節律，也負責協調身體其他器官休息節律（例如消化、代謝）。生理時鐘一但轉換，其他器官代謝的小時鐘也會跟著轉移。

不過科學研究告訴我們，人體要挪移生理時鐘可是無法像輪班班表的轉換那麼快速，如果輪班工作的姐妹經常變化睡覺的時間，身體可會混淆，搞不清楚哪時應該休息代謝、哪時需要清醒活動，所以容易出現疲備、睡眠障礙、注意力渙散、記憶變差、小病不斷、生理機能異常、皮膚暗沉、氣色變差，甚至惡化情緒等等不舒服的感受。這些感受再被忽略，輕則影響工作效率表現，嚴重可能影響身體健康、增加交通事故、職業安全等意外事故的危險。

好消息是，目前睡眠醫學發展對人體生理時鐘如何運作漸有愈趨成熟的瞭解，若可以持續注意生活小細節，會有助降低輪班工作型態的負面影響。

## 一、瞭解生理時鐘特性，排班有妙招

人體生理時鐘具有易被延遲的傾向，晚睡容易但提早睡幾乎不可能。排班技巧上，可順應此特性將上班時間逐漸後挪，舉例來說，星期一至星期三上班時間若是 8:00-16:00，星期四至星期六就往後排到 15:00-24:00，之後才轉換到 24:00-8:00。以此原則類推，可以在下班後讓身體有個容易入睡的生理時鐘。

另一個狀況是，有些姐妹的排班沒有太大的彈性，上述策略難以應用（例如 8:00-16:00、24:00-8:00），建議可於轉換班別之際，安排 2-3 天休假，逐步延後睡眠時間，使生理節律能漸適應另一班別，讓睡眠更易到來。

## 二、建立自己的黑夜與白天、增加工作效率

前面提到褪黑激素分泌到一定濃度，讓人感到困意。其實褪黑激素容易受到光線抑制，因此在剛起床及上班時間可以維持強的光線，有利提神與增加注意力，工作有效率。反之，下班時間就要大大減少光線照射，可用墨鏡或遮光窗簾，營造有利睡眠的條件。

## 三、安排助眠技巧，引導睡意快快來

回想小時候，是不是聽到床邊故事，或捏著習慣的舊毛毯，就昏昏欲睡呢？睡前一小時，安排輕柔的音樂、放鬆精油、舒緩操或放鬆冥想活動的習慣，告訴大腦清醒系統活性可以降低，睡眠更深層。

## 四、善用兩段睡眠，補回睡眠債

有時生理時鐘轉換速度未能趕上排班的作息，會讓輪班的姐妹感到睡眠連續性變差，躺了 3-4 小時就醒，再也睡不著。在這時如果還不甘願的繼續賴床，是會愈睡愈累喔。所以遇到這樣的情況，乾脆就讓自己起床做事，到上班前幾小時再睡上一段，可以補回被剝奪的睡眠，也能讓工作的精神更好。

## 五、飲食多注意，好眠窈窕又美膚

姐妹們在上班時應該有想吃東西提神的經驗，這時要特別留心，由於工作特性原本就容易使身體代謝速度降低，習慣吃油炸高熱量的食物，更可能讓氣色及膚質變差、體重直線上升。所以飲食時間點建議還是要定時規律，選擇低卡高纖點心或轉換較動態的工作內容來提神。接近下班時間就不要喝咖啡茶類等刺激性食物，讓大腦獲得休息，有助新陳代謝機能順暢。

這些好眠訣竅，都是依循著生理運作睡眠的原理而發展，對輪班工作的睡眠管理是相當有效，也許一開始做，會讓人覺得麻煩。勸大家不妨把這當作是對健康的投資，若要有效總是需花心力付出，何況久了也就成自然習慣，好好保養及疼愛自己，這樣的投資，永遠不會虧本。

（本文刊載於民國 100 年 4 月號鄉間小路雜誌）