

2017 / 03 / 24

**2017台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：一個十年的橫斷性重覆調查**

長庚紀念醫院睡眠中心主任暨台灣睡眠醫學學會監事、亞洲睡眠醫學學會理事長 陳淳宏醫師  
長庚紀念醫院睡眠中心暨台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主席 吳家碩臨床心理師

## 2017台灣睡眠醫學學會最新調查

- 全台1/10人口受慢性失眠症所苦（盛行率為11.3%）與10年前相當
- 睡眠滿意度、睡眠長度及民眾正確就醫知識均增加
- 高年長者失眠比率明顯增加、女性失眠比率高於男性

10年來隨著科技進步與經濟發展，台灣民眾感嘆工作辛苦、薪資凍漲、生活壓力大增。到底台灣人10年來睡眠障礙的情形如何？為了瞭解這個問題，台灣睡眠醫學學會主辦、委由長庚醫院睡眠中心執行的「台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢：一個十年的橫斷性重覆調查」結果顯示，全台慢性失眠症盛行率為11.3%，大約每10位民眾就有1人深受慢性失眠之苦，和2006年的盛行率11.5%相較，變化幅度不大。

整體而言，台灣民眾10年來的睡眠長度、睡眠滿意度等，都較10年前稍微增加。以平常工作日的睡眠長度來看，2017年是6.86小時，2006年則是6.67小時；假日的睡眠長度2017年是7.51小時，2006年則為7.40小時；對睡眠感到滿意的比率，也從2006年的70.6%上升到76.4%。此外，10年前只有20.2%民眾遇到睡眠問題會找專業醫療建議，到現在2017年則大大提高至34.7%。

長庚紀念醫院睡眠中心主任、台灣睡眠醫學學會監事及亞洲睡眠醫學學會理事長陳淳宏醫師表示，10年來台灣睡眠醫學進步驚人，在睡眠醫學學會各位睡眠專家的努力及媒體朋友協助推展正確睡眠觀念下，台灣睡眠醫學在學術論文發表、睡眠專科制度各方面，已經與日本、以色列並列亞洲睡眠醫學發展最佳國家，也讓台灣民眾享受到專業的睡眠照護。

但是在交叉分析後我們發現，在高年長者和女性這兩個族群上，失眠的比例都較10年前高。在2017年的資料中顯示高齡者失眠比率增加，50~59歲慢性失眠有16.7%，60~69歲更有22.7%慢性失眠比率，除了高於平均，也都明顯高於2006年的調查結果。這個年紀正介於事業巔峰或屆退休年齡，是否因較多壓力造成慢性失眠問題，還是疾病因素，這都是接下來台灣睡眠醫學界進一步努力的目標。

除了高年長者之失眠比例較高外，女性佔慢性失眠的比重也有增無減。在2006年女性與男性慢性失眠分別是13.2%和9.9%，危險比（risk ratio）為1.33；2017的資料指出，女性與男性慢性失眠分別是13.9%和8.6%，危險比（risk ratio）升高為1.62。台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主席吳家碩臨床心理師表示，在研究統計上女性出現睡眠困擾的機會都高於男性，這可能和女性生理期、懷孕、更年期的生理及荷爾蒙變化有關，這也和調查結果一致，女性在這幾個階段也有較高的睡眠問題。另外，調查也指出女性在家管一職，以及帶小孩等身份上，也有較高比例的失眠問題。

台灣睡眠醫學學會理事長、高醫睡眠中心執行長徐崇堯指出，這10年來民眾對睡眠的重視、滿意度還有正確就醫習慣的上升和改善，和台灣睡眠醫學學會以及媒體們這10年來不斷致力於推廣睡眠醫學大眾教育有關；這10年來學會認證合格的睡眠機構也從原先的6間增加為20間，增加了台灣民眾睡眠問題就醫的普遍與方便性，但是慢性失眠的比率改善程度仍不理想。台灣睡眠醫學學會將與各位媒體朋友共同繼續努力，培養專業的睡眠專科醫師，認證

更多合格的睡眠機構，提供更多正確的睡眠知識及專業治療；再者，2017年的調查指出“高年長者”及“女性”有較多的睡眠問題，這些對象及主題也會是接下來學會可以再多努力的方向。

註：合格之睡眠機構可以參見<http://www.tssm.org.tw/certi.php?key=certi04>