

日間嗜睡之機轉

The Mechanism of Daytime Sleepiness

李信謙

Hsin-Chien Lee

Department of Psychiatry, Shuang Ho Hospital, Taipei Medical University

臺北醫學大學 衛生福利部雙和醫院 精神科

Department of Psychiatry and Medical Humanities, School of Medicine, College of Medicine, Taipei Medical University

臺北醫學大學醫學系精神學科暨醫學人文學科

**摘要**

除去失眠外，日間嗜睡在各項睡眠抱怨中可說名列前茅。過去的社區調查指出，出現日間嗜睡相關表現的比例可以高達四分之一，而其中呈現慢性化的個案亦不在少數。除了特殊族群外，日間嗜睡較易出現在年輕與年長人口中，然而，其肇因或有所不同。會造成日間嗜睡的原因通常與睡眠有關，不論是睡眠的剝奪，睡眠的病變，或是睡眠節律的改變，都有可能引致日間嗜睡。特別是較為長期慢性的日間嗜睡，通常需考慮相關的慢性疾病。在臨床上，日間嗜睡的表現仍須與其他身心狀況做區辨，特別是疲倦感。然而目前已有一些具有信效度的主客觀評估工具，來推估日間嗜睡的嚴重程度。在這節講座中，講員將就現有文獻，整理說明日間嗜睡的可能機轉以及相關睡眠與身心疾患，並介紹目前常用之評估工具與方法。