

褪黑激素—調整生理時鐘的黑暗荷爾蒙

2009-10-27

文／雙和醫院睡眠中心 林詩淳臨床心理師

在我接觸過的失眠個案中，經常有人提及曾使用褪黑激素(Melatonin)，但一部份的人相當沮喪，覺得根本沒效。也有人服用前幾天自覺睡眠改善，但之後失眠症狀又故態復萌。有這樣的回饋並不讓人感到意外，關鍵就在於許多人對於褪黑激素的使用方式有所誤解。

事實上，褪黑激素的分泌週期與身體睡眠—清醒的生理節律系統息息相關。褪黑激素是一種由腦中松果體生成的荷爾蒙，易受到光線抑制。若在接近傍晚或睡眠時間接觸較強的光線，會抑制褪黑激素濃度，容易出現延遲入眠時間，早上又爬不起來的情況。相反的，若是在清晨照射到光線，則有可能抑制後半夜褪黑激素分泌，使得之後生理時鐘週期向前位移，而有太早想睡及過早醒來的現象。若你曾出現類似上述兩種現象，先別斷言自己失眠了，搞不好只是內在生理時鐘不在你預想的時間點上罷了。

在睡眠科學家的觀點中，於適當時間點補充褪黑激素，對於調整生理時鐘是有幫

助的。若你也想服用褪黑激素調整生理時鐘，**請注意以下使用原則：**

1. **褪黑激素補充的補充劑量不需太大，1mg~5mg 皆為常用劑量。**由於褪黑激素於腦中累積一定濃度即無法上昇，多食用身體也無法吸收。
2. **褪黑激素易受光線影響而被抑制。**因此當補充褪黑激素時，請注意光線的控制，避免同時照射過強光線及服用褪黑激素。
3. 於**接近睡覺時間前三小時補充褪黑激素，可使生理時鐘位移向前**，會較早感到有睡意而入眠，適用於晚上想睡但睡不著，早上又常睡過頭的睡眠困擾者。
4. 於**早晨的時間補充褪黑激素，可以增加睡眠的延續性**，使得之後的生理時鐘位移延遲，適用於過於早睡、又容易早醒等年紀較長的族群。

最後，還要提醒大眾注意到褪黑激素確切的補充時間需配合自身的生理時鐘相位，若對自己的生理時鐘相位感到疑惑，建議尋求睡眠專業醫療人員諮詢，以達到事半功倍之效果。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。