

精神部

● **學經歷** ● 中國醫藥大學醫學系
倫敦大學國王學院精神醫學研究所碩士
國立屏東科技大學食品科學系博士
高雄榮總精神部心身醫學科主任
教育部部定助理教授

● **專長** ● 一般精神醫學 / 心身醫學 / 睡眠醫學



心身醫學科主任 張正和

褪黑激素在睡眠醫療的應用

褪黑激素(Melatonin)是腦部松果體於夜間分泌的荷爾蒙，分泌量隨老化而減少，具有助眠與調節生理時鐘等作用，其作用機制與一般鎮靜安眠藥物不同，藥效溫和、安全性較佳，所以在某些國家(例如美國)屬於保健食品，取得相對容易、價格較低廉，但產品的純度、品質較無保障，且由民眾自行購買使用，無法得到專業的診療。在台灣，「衛生福利部食品藥物管理署」規定，褪黑激素為處方藥品，必須取得藥品許可證，才能合法上市，經過醫師評估診斷後，開立處方提供治療。國內現有已上市的「褪黑激素類藥品」，包括下列三種(本院皆有引進)：

1. 緩釋型褪黑激素(Prolonged-Release Melatonin簡稱PRM)：目前國內只有一款，商品名Somn Well XR(亞眠靚長效錠2毫克)，屬自費藥物，非管制用藥。仿單適應症用於「55歲以上睡眠品質差的原發性失眠病人的短期治療」建議於睡前1至2小時服用。因為安全性優於一般鎮靜安眠藥，2019年版的「英國精神藥理學會失眠治療指引」將PRM列為老人失眠的首選用藥。
2. 褪黑激素受體促效劑(Melatonin receptor agonist)：學名Ramelteon，商品名Rozerem(柔速瑞膜衣錠8毫克)，屬自費藥物，非管制用藥。仿單適應症用於「入

睡困難型失眠」建議於就寢前30分鐘內服用。

3. 褪黑激素受體促效暨選擇性血清素受體阻斷劑(Melatonin agonist and selective serotonin antagonist)：學名Agomelatine，商品名Valdoxan(煩多閃膜衣錠25毫克)，健保有給付，非管制用藥。仿單適應症用於「成人鬱症」建議於睡前服用。臨床上主要用於，合併失眠症狀的憂鬱症病人。

除了上述的官方適應症以外，褪黑激素在睡眠醫療，還有一些其他可行的應用，包括：

1. 日夜節律睡眠障礙(Circadian rhythm sleep-wake disorders)，例如時差、輪班工作、睡眠相位障礙等。
2. 快速動眼期睡眠行為障礙(REM sleep behavior disorder)。
3. 譫妄症(Delirium)的預防與治療。

服用「褪黑」激素，其實並無美白作用，不如正名為「睡眠激素」或「時鐘激素」。其安全性雖然優於一般鎮靜安眠藥，但若使用劑量或時間不當，仍然會有副作用。民眾若有明顯睡眠障礙的困擾，建議應就醫診療，評估失眠型態與失眠原因、鑑別診斷、配合睡眠衛生教育、藥物與非藥物治療，如此才能有效改善。