

15

身體活動與健康：以台中市基層診所醫師為例
Physical Activity and Health: a Survey Study of Clinic Physicians in Taichung

林文元^{1,2}、林妍如³、張麗雅⁴、林彩鳳⁴、徐逸民⁵、林正介^{1,2,3}
Wen-Yuan Lin^{1,2}, Blossom Yen-Ju Lin³, Li-Ya Chang⁴, Tsai-Feng Lin⁴,
Yi-Min Hsu⁵, Cheng-Chieh Lin^{1,2,3}

1中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科、2中國醫藥大學醫學院

3中國醫藥大學醫務管理系、4中國醫藥大學附設醫院預防醫學中心

5中國醫藥大學附設醫院護理部

1Department of Family Medicine, China Medical University Hospital

2College of Medicine, China Medial University

3Department of Health Services Administration, China Medical University

4Preventive Medicine Center, China Medical University Hospital

5Department of Nursing, China Medical University Hospital

研究目的：近年來，身體活動已被視為國家促進國民健康之宣導活動之一，亦為職場推動健康促進組織之重點活動。基層診所醫師的工作特質較屬靜態，本研究目的係欲了解基層診所醫師身體活動情形，以及與其健康之相關性。期本研究結果可提供醫療從業人員在其工作及生活型態改變之參考依據。

研究方法：本研究以衛生署登陸執業之台中市基層診所機構為研究母群體單位，於2012年3-4月間進行郵寄問卷普查。在量測變項方面，身體活動係以國際身體活動問卷短式量表(IPAQ-short form)測量；健康係以自覺健康狀態、近一個月之自述生理疾病病症(26題項)，以及BMI為之；且個人基本人口學資料亦同時收集。研究以複迴歸、邏輯斯回歸分析之。因國際身體活動問卷短式量表(IPAQ-short form)適用於15-69歲填答者，因此在回收問卷後，扣除70歲及以上之基層診所醫師樣本，以558份樣本進行分析，回收率為37%。

研究結果：受訪基層診所醫師中，有19%屬於高身體活動量者，47%屬於中等身體活動量者，而34%屬於低度身體活動者；此與全國國人(2006年)身體活動量相比，基層診所醫師之身體活動量偏低，尤其是高身體活動量者的偏低比例。再者，控制基層診所醫師基本人口學特質後，相較於低度身體活動者，1) 中度及高度身體活動者有較高的自覺健康狀態；2) 中度身體活動者有較低的便秘發生率(67%的降低)；以及3) 高度身體活動者有較低的肩膀痠/疼痛、頸部痠/疼痛，以及疲倦感發生率(46-69%不等的降低)。

結論：藉由國際性的身體活動評估量表，可了解基層診所醫師在身體活動量方面仍較一般群眾及國際評比為低。建議在較屬於靜態工作的基層診所醫師族群，可多藉由非工作場域的身體活動量之增加，來增進其自身健康感受與降低其生理疾病病症的產生。

16

睡眠與健康：以台中市基層診所醫師為例
Sleep and Health: a Survey Study of Clinic Physicians in Taichung

林志學^{1,2}、林妍如³、張麗雅⁴、林彩鳳⁴、莊書容¹、林正介^{1,2,3}
Chih-Hsueh Lin^{1,2}, Blossom Yen-Ju Lin³, Li-Ya Chang⁴, Tsai-Feng Lin⁴,
Shu-Juang Chuang¹, Cheng-Chieh Lin^{1,2,3}

1中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科、2中國醫藥大學醫學院

3中國醫藥大學醫務管理系、4中國醫藥大學附設醫院預防醫學中心

1Department of Family Medicine, China Medical University Hospital

2College of Medicine, China Medial University

3Department of Health Services Administration, China Medical University

4Preventive Medicine Center, China Medical University Hospital

研究目的：睡眠與健康的相關性在健康行為研究領域常為研究者所探討，而在現今職場員工之工作時延長或交接班頻繁的壓力下，睡眠已有逐漸減少趨勢。本研究擬針對基層診所醫師之睡眠狀況，以及睡眠與其工作滿意度及健康進行相關性分析。

研究方法：本研究以衛生署登陸執業之台中市基層診所機構為研究母群體單位，於2012年3-4月間進行郵寄問卷普查。睡眠以過去一個月內，平均每天睡眠小時數計之；工作滿意度係以醫師職業及工作職場的滿意度為之(共兩題)；健康係以自覺健康狀態、近一個月之自述生理疾病病症(26題項)，以及BMI為之；且個人基本人口學資料亦同時收集。研究以複迴歸、邏輯斯回歸分析。共計以589份樣本進行分析，回收率為39%。

研究結果：受訪基層診所醫師中，平均每天睡眠為6.8小時，中位數為7小時，最大睡眠時數為10小時，最小為3.5小時；其中女性醫師、年齡較長醫師之睡眠時數較多。控制個人基本人口學特質後，研究結果發現，基層診所醫師之睡眠時數與其職業及工作機構滿意度、以及自覺健康狀態成正相關。另外，基層診所醫師之睡眠時數每增加一小時，其偏頭痛/頭痛、聽力降低、咽喉疼痛、背部痠/疼痛、腰部痠/疼痛、關節痠/疼痛、心悸、心灼熱、腹瀉、睡眠障礙、疲倦之發生率，可有24-43%不等程度地降低。

結論：基層診所醫師其睡眠時數與其工作滿意度、健康狀態，及部分生理症狀有其正向的相關性。未來可針對醫師睡眠品質、睡眠時段或睡眠頻率做更進一步的分析，以提供醫師在工作緊湊行程下，更有效的睡眠安排與規劃。