

出國報告（出國類別：其它_國際研究會議發表海報論文、海報論文與口頭報告。）

2023 年亞太老年學與老年醫學大會

服務機關：臺中榮民總醫院 家庭醫學部

姓名職稱：許碧珊/部主任

派赴國家/地區：日本/東京

出國期間：2023 年 6 月 11 日至 2023 年 6 月 18 日

報告日期：2023 年 7 月 13 日

摘要

2023 年亞太老年學與老年醫學大會在日本橫濱舉行，會議主題為“通過創新和智慧分享提高晚年生活的幸福感 For Enhanced Wellbeing in Later Life through Innovation and Wisdom Sharing.” 現場與會人數超過 1,500 人，有約 200 個從臺灣各地來的專家或醫師出席與會。課程安排相當的豐富多樣，整整三天，收穫很多，謝謝陳適安院長的提攜與櫻花基金會的支持，讓我有機會到世界的舞台來做學習。摘錄於下：

- (一) 複雜的年會就像是時間緊迫的大採買活動一樣，需要事先規畫清楚作最有效益的行程規劃，特別多人一起與會時，可先做大原則與粗略的分工，再就個人的興趣微調，回來時做分享應更有效益。辦理大型國際研討會時，可找旗鼓相當的學會或組織來增加研討會的豐富程度與共同承擔相關的人力物力成本。主題式的呈現與翻譯讓外國人參加會議時不至於處於無效會議輸出的情況。簡報是最小的需求。Oral section and poster section 有獎項的設立以增加參與的向心力與榮譽感。
- (二) 中年篩檢 FRAILITY 做更早的介入更可以與防真正的衰弱發生。
- (三) 視覺 VR 的遊戲可早期偵測失智症，也可作為認知回彈訓練的開發。
- (四) Oral frailty 是近年來很熱門的題目之一。在老化的過程中不論是健康老化或病態老化，均有其市場需求，除吞嚥功能進步外，對於外觀、口腔的衛生與生活品質、與防失智與吸入性肺炎均有很好的介入題目。
- (五) 步態已是一種病態性老化的早期偵測、警示、診斷與治療的工具之一。步態開發軟體進度值得關注或投入。AI 步態偵測可用於社區民眾、榮家遠距與居家遠距評估、警示的 biomarker。
- (六) 開發 IOT 還不如開發 APP 更容易普及。
- (七) 投高齡相關的文章要知道對手是誰，努力推展部內的 cohort study，建置相關 OMOP 資料庫。
- (八) 藉由非醫師的醫療專業人員能夠以主題式問題解決導向方式來深化個案照顧。

關鍵字：高齡，研究，人工智慧、Oral frailty、步態偵測

目 次

一、目的.....	1
二、過程.....	1
三、心得.....	5
四、建議事項.....	6

一、 目的

2023 年亞太老年學與老年醫學大會 (IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023) 於 2023 年 6 月 12 日至 14 日在日本橫濱舉辦，會場在 PACIFICO Yokohama NORTH 舉行。本次會議由國際老年學與老年醫學組織主辦，日本老年醫學會 (The Japan Gerontological Society, JGS) 承辦。日本老年學學會 (Japan Gerontological Society, 縮寫 JGS) 於 1959 年在日本成立，是一個國家性的高齡醫學領域協會。JGS 是一個跨專業的科學學會，致力於高齡化問題、老年人服務和照護的研究，不僅在經濟和社會學領域，還包括社會福利科學、心理學、建築學、健康科學、護理學和精神醫學領域。該學會的成員來自各種背景，包括社會、行為和健康科學研究人員，以及醫生、護士和其他福利和護理專業人員。IAGG 的前身是國際老年學學會(組織圖如圖一)，1950 年成立於比利時，於 2004 年更名為世界老年學與老年醫學學會。2024 年的 IAGG-ER 國際大會歐洲國際老年學和老年醫學學會 (International Association of Gerontology and Geriatrics European Region, 縮寫 IAGG-ER) 將於 2024 年 6 月 26 日至 28 日在西班牙美麗的馬拉加市 Malaga 舉行。2023 年亞太老年學與老年醫學大會在日本橫濱舉行，會議主題為“通過創新和智慧分享提高晚年生活的幸福感 For Enhanced Wellbeing in Later Life through Innovation and Wisdom Sharing.”

第 12 屆亞太地區老年學暨老年醫學會國際研討會 (12th IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023) 現場與會人數超過 1,500 人，臺灣則是除了日本之外，第一大的參加團，聲勢浩大，有約 200 個從臺灣各地來的專家或醫師出席與會。這次的學習的目的，其一想將我們做的 Taiwan Longevity Study for Health of Octogenarians (TL SHO) 超高齡的研究給些啟發；其二，尋找研究主題；其三，認識一些國際友人；其四，練練國際膽量。出國前 2 周，接到臺灣老年學暨老年醫學會來的訊息，希望我能幫忙講一個主題，有關 Geriatric postgraduate year training program in Taiwan 於是除了海報發表之外，於高齡教育訓練的主題式的課程模組承擔了一個題目為 Geriatric Postgraduate Medical Training Programs in Taiwan 的演講與主題演講後的 panel discussion。謝謝陳適安院長的提攜與櫻花基金會的支持，讓我有機會到世界的舞台來做學習。

二、 過程

臺中榮總一共來了五位醫師，一位高齡醫學部的翁碩駿醫師，四位家庭醫學部的醫師，包括許碧珊主任、林鉅勝主任、朱為民主任與孫加慧住院醫師。整個榮陽團隊的成員以陳亮恭院長為首來了 50 幾位，也是臺灣團中聲勢最為浩大的存在！前國建署署長王英偉、李玉春教授、臺灣老年學暨老年醫學會、臺灣整合照護學會、臺灣家庭醫學醫學會、台大、長庚、慈濟、成大、奇美、高醫、中國、Asus、桂冠均有派人前往參與盛會。三天的節目，十分的豐富，光是專題演講就有 10 場，lunch seminar 亦有非常吸睛的講者，主題式的課程模組除最後一天是 24 場外，第一天與第二天都是 27 場。

June 12 -14 IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023

開幕式：交響樂竟然奏起路邊一棵榕樹下的音樂，真是鄉土情滿滿，選曲也是一門學問，除了在地的曲目，選一個國際人士耳熟能詳的曲目，產生相當多的共情。一位病理學的教授也在裡面，貢獻一首 what' s new. 實在相當有趣。聲樂家上台表演一首耳熟能詳的” O sole mio”，引起相當多的共鳴，令人忍不住跟著哼唱。曲目的進程也是亮點，輕鬆 → 小品 → 輕快的 → 與大家互動的 → 幽默的，處處用心。貼海報時，一早可見空蕩蕩的會場，我竟是早鳥呢！

課程安排

專題演講

專題演講：每天的專題演講都是上下午各兩場，中午的 lunch symposium 也幾乎是大師演講，實在安排的非常豐富，唯一美中不足的是都有兩場的時間是相同的，若兩場都想聽，實在很難魚與熊掌兼得。

Luncheon Seminar and Morning Seminar

除了中午的 Luncheon Seminar 之外，另外早餐也有 Morning Seminar。均是由廠商來做 sponsor。

主題式的課程模組

多樣的主題式課程模組中，少至 2 個主題，多至 7 個主題，其中有一些主題與不同的組織共同合辦的聯合研討會或直接由該組織承辦的贊助研討會，這樣可以增加課程的豐富度、與會人士的深度、廣度與數量。部分講者全程用日文演講，但僅少數有提供即時翻譯。

口頭報告與海報發表的部分

口頭報告與海報發表都是以主題式為之，讓與會者可先從有興趣的主題去涉獵，較易尋找。此兩個部分都有最佳演講者獎勵的設定，給予直接有效的鼓勵。

課程摘錄

Nutrition and Healthy Aging.

1. 健康老化並不單單只是沒有疾病。
2. 世界衛生組織對健康老化的定義：發展並維持功能發揮（Functional ability）的過程，就能夠造就幸福的老年。
3. 隱性的青壯年流失將造就 pre-frailty 的情況，及早發現、及早介入是非常重要的，才能夠幫助健康的維持。

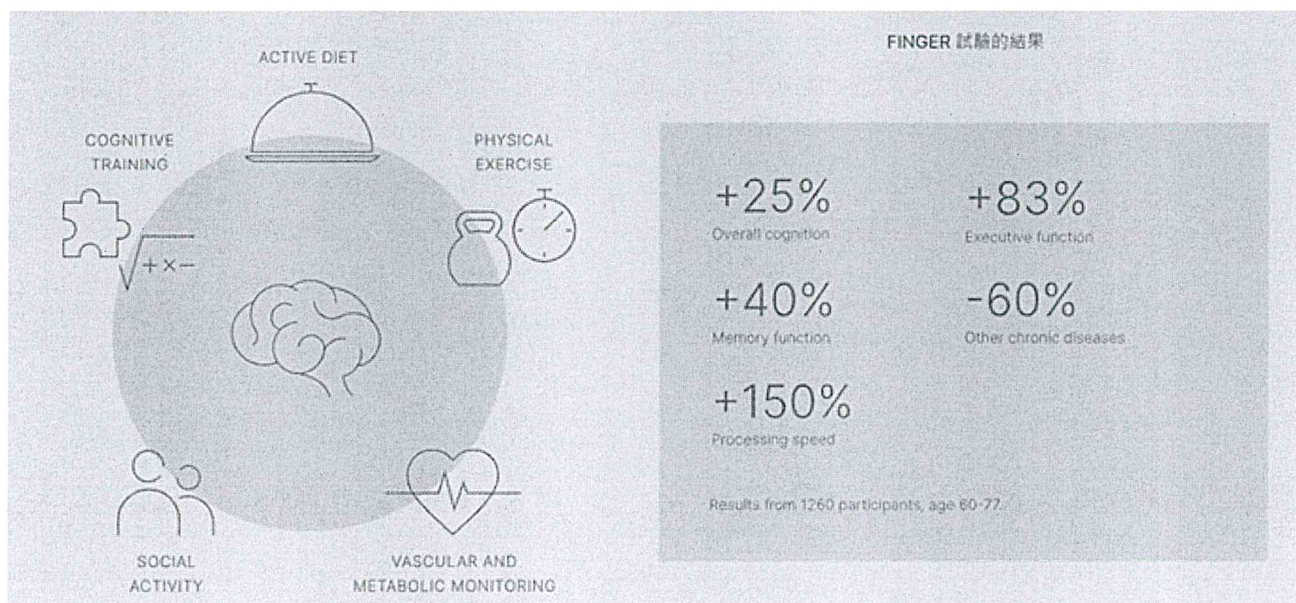
4. 健康的飲食能夠促進維持良好功能的健康老化，哪些飲食習慣有幫助？不要過量、均衡飲食、多吃蔬菜以及熱量的控制都是。
5. 在超老族群，BMI 不適合拿來做單一位校正的指標，因其骨鬆與退化性關節造成的姿態改變，因而 BMI 在超高齡不適用(NOT RELIABLE)。

Intelligence-Assisted Integrated Care

1. 超老的族群其變異性很大。
2. 不同年紀 ageing biomarker 不同。
3. 語言是早期發現阿茲海默症的良好指標。
4. 玩遊戲有益大腦健康。
5. 視覺空間缺陷(Visuo-spatial deficit)可能是認知功能下降的早期跡象。
6. Decentralized services and centralized data。
7. 社區資源需先確認、再做整合聯結。

World Wide Fingers

由 Miia Kivipelto 教授發起的開創性 FINGER（預防認知障礙和殘疾的芬蘭老年干預研究）隨機臨床試驗表明，干預可以改善可改變的生活方式因素（飲食、運動、認知訓練、血管風險監測和社會刺激），可以減緩認知衰退，甚至可以改善有失智症風險的人在一般認知和各種特定認知領域的表現。Kivipelto 教授以 FINGER 試驗的方法為基礎，將用於降低風險和預防癡呆症和阿茲罕默症的多領域生活方式干預模型擴展到全球臨床試驗網絡：World-Wide FINGERS。



Oral Frailty

1. Oral Frailty Sarcopenia：口腔衛生、口乾以及說話與吞嚥功能，可能是失能與失智目前所知的風險因子中更為早期的風險因子。
2. 早期口腔復健能改善失智者口腔動作發展(oral diadochokinesis)及吞嚥功能(swallowing function.)
 - A. 在醫院
 - i. 由牙科保健師(dental hygienist)進行個別諮商。
 - ii. 口腔運動與口腔照顧均需回覆示教。
 - B. 在家中
 - i. 電話提醒(monthly phone call)
 - ii. 日常口腔鍛煉和居家護理
 - iii. 磁鐵和貼紙提醒
 - iv. 活動日誌 Findings
 - v. Oral exercise
 - vi. Oral hygiene
 - vii. 回覆示教
 - C. 成果
 - i. 吞嚥功能進步
 - ii. Oral diadochokinesis 進步
 - iii. Plaque control

Gait assessment tool development

1. 肌少症合併認知功能障礙者開發 IOT 還不如開發 APP 更容易普及。
2. 看篩檢或診斷的目的開發不同的產品。篩檢 2D 就夠用，步態評估診斷時則須用到 3D 技術。
3. 步態(Walking gait) frontal view 加上 side view 可能更為精準。
4. 願意使用穿戴裝置的人，其健康程度較好。

Towards high-quality scientific publication in gerontology and geriatrics

1. 近年來文章發表量的前五名都是老化相關的議題。
2. 投稿選雜誌可以有以下的參考依據：該雜誌的持續發展目標的方向、投稿後到結果回應的天數、分數排名、投稿後可能 citation 的量、regular or open access 等。
3. Methodology 是會不會被文章接受最重要的關鍵，cross-sectional study 除非題目非常吸引人或在新的發展位置上，否則經常會被好的雜誌拒絕。
4. 起手勢至少要是 Cohort study，若有跨國的研究更好。
5. 用同一個資料庫常會碰到寫出文章內容雷同的文章。
6. 每篇文章都有它適合的家，寫跟投就對了！

Polypharmacy

1. PIM 2023 今年更新。
2. Guideline 在日本知道的比例醫師較藥師低一些。
3. 在日本除了醫療推行降低 polypharmacy 的策略外，亦有回饋鼓勵機制於醫療提供者與個案(金錢回饋)。
4. 藥以病分類，可見多重用藥在不同的疾病中，藥物使用排名不同，PIM 也會不同，隨著年紀增長，不同的共病隨之而生，高齡的 PIM 就不合適再以病為主軸去想像。
5. 長照者的使用長照等級、住院或死亡與 polypharmacy 有正相關。

肌肉、運動與營養

1. Reenablement 中營養與有氧運動、阻抗運動都有其重要性。
2. IL-6 有雙面的角色
3. 彈力帶於住院中個案可以開始做維持肌肉質與量的簡易設定。
4. 支鏈胺基酸 BCAA 是指白胺酸、異白胺酸和纈胺酸三種分子結構中側鏈具有分支結構的胺基酸。使用或不使用 HMB 的肌肉力量分析顯示沒有差異。
5. 食物 AI 紀錄與根據所記的紀錄推薦對於即時的營養推薦相當值得開發
6. 高齡糖尿病的照顧除了血糖數值之外，其變動的弧度與是否影響肌肉量對高齡長者更形重要。

三、心得

1. 複雜的年會就像是時間緊迫的大採買活動一樣，需要事先規畫清楚作最有效益的行程規劃，特別多人一起與會時，可先做大原則與粗略的分工，再就個人的興趣微調，回來時做分享應更有效益。辦理大型國際研討會時，可找旗鼓相當的學會或組織來增加研討會的豐富程度與公同承擔相關的人力物力成本。主題式的呈現與翻譯讓外國人參加會議時不至於處於無效會議輸出的情況。簡報是最小的需求。Oral section and poster section 有獎項的設立以增加參與的向心力與榮譽感。
2. 中年篩檢 FRAILTY 做更早的介入更可以與防真正的衰弱發生。
3. 視覺 VR 的遊戲可早期偵測失智症，也可作為認知回彈訓練的開發。
4. Oral frailty 是近年來很熱門的題目之一。在老化的過程中不論是健康老化或病態老化，均有其市場需求，除吞嚥功能進步外，對於外觀、口腔的衛生與生活品質、與防失智與吸入性肺炎均有很好的介入題目。
5. 步態已是一種病態性老化的早期偵測、警示、診斷與治療的工具之一。步態開發軟體進度值得關注或投入。AI 步態偵測可用於社區民眾、榮家遠距與居家遠距評估、警示的 biomarker。
6. 開發 IOT 還不如開發 APP 更容易普及。
7. 投高齡相關的文章要知道對手是誰，努力推展部內的 cohort study，建置相關 OMOP 資料庫。

8. 藉由非醫師的醫療專業人員能夠以主題式問題解決導向方式來深化個案照顧。
9. 與藥劑部開發以高齡長者為對象的主動推薦 PIM 系統，利用人工智慧的訓練，對不同狀況的高齡長者給予較為精準的推薦。可用於高齡多重用藥的高齡長者與榮家的遠距照顧之上。
10. 回饋鼓勵機制用於個案照顧之上是一個很直接的手段，但是也要考量其介入手段不是產生一些負向會饋或單次效應。可 brain storming 一些較為有趣、認知與肢體功能提升反饋的方式來取代金錢獎勵，以達永續之效。

四、建議事項

(一) Taiwan Longevity Study for Health of Octogenarians (TLSHO)超高齡的研究中：

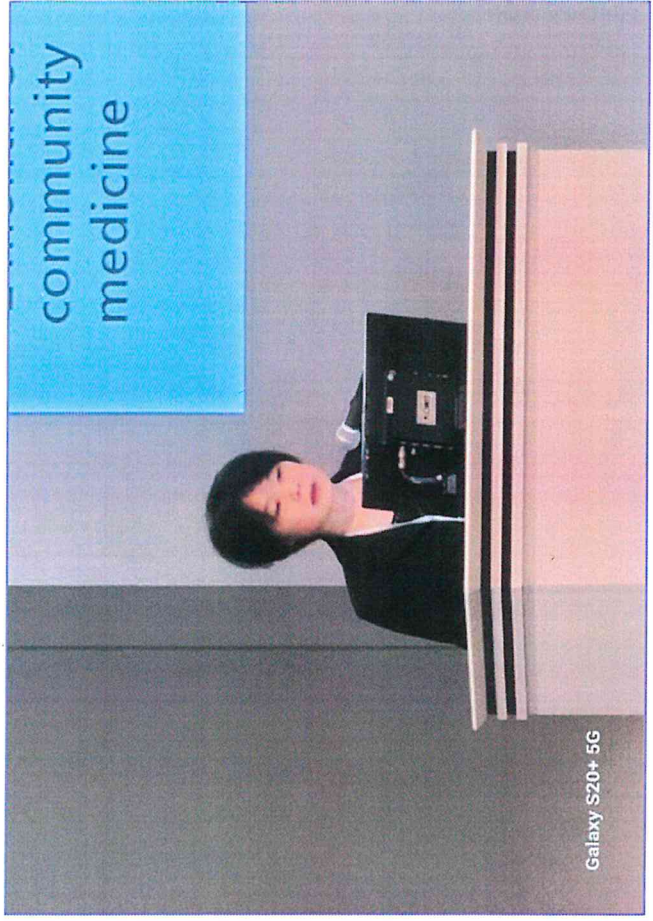
1. 調整收案的資料，確認站姿是否駝背，照相(標準化)後用 AI 生成建議校正指數，取代 BMI 或許需要加在第二次的 TLSHO 檢查當中。
2. AI 步態偵測考慮放入第二次的 TLSHO 檢查當中。
3. Oral frailty 考慮放入第二次的 TLSHO 檢查當中。
4. 於本 Taiwan Longevity Study for Health of Octogenarians (TLSHO)超高齡的研究的 control group 可建立本院高檢或高齡 OMOP 資料庫去找相對應的 control group。

(二) 可與語言治療師或口醫部合作，利用簡單的口腔照相，來訓練 AI，做評估、介入建議與追蹤 AI 工具對於高齡社區居家長者與榮家長者提供早期口腔復健，以遠距照顧管理的方式提供 oral frailty 與防與介入。

(三) 成人健檢中加入 frailty screening，做更早的篩若偵測與及早介入方案，若有人力，將 ICOPE 概念及早放入中年人昇華介入建議之中並建立 cohort 做長期追蹤研究。

(四) 遠距減重與廠商合作 APP 的開發加勝持續性血糖監測可能為遠距減重帶來新的契機。

(五) 本院 OMOP 資料庫使用時，可將發表過的文章一併放入此資料庫中，方便後來意欲使用此資料庫發表文章者，能更容易 cite 本資料庫發表的文章與找不同的發表素材或方向作發表。





Galaxy S20+ 5G

