

報告（出國類別：開會）

2024 年第 20 屆歐盟老年醫學會年會 (EuGMS) 心得報告

服務機關：高雄榮民總醫院/高齡醫學中心

姓名職稱：梁志光/醫師

派赴國家：西班牙(瓦倫西亞)

出國期間：2024/09/14-2024/09/21

報告日期：2024/10/14

摘要

此次參加在 9 月 18 日至 20 日於西班牙瓦倫西亞舉行的第 20 屆歐洲老年醫學學會（EUGMS）年會，目的是深入了解國際上關於高齡醫學、健康老化、及多重領域介入策略的最新進展，並促進國際合作。會議中參加了多場主題研討會，並分享了台灣在多重領域介入策略中的實證成果。此次會議不僅探討了健康老化與多重需求之間的關聯，也強調了從研究到臨床應用的轉化，特別是在人工智慧以及阿茲海默症早期診斷與管理方面的新進展。會議為我們提供了與來自歐洲及全球的專家學者交流的機會，討論如何結合最新的研究結果，優化老年人健康管理策略，並探索未來國際合作的可能性。

關鍵字：

高齡醫學、失智症、智慧醫療、肌少症

目次

一、目的.....	4
二、過程.....	4
三、心得及建議.....	7
附錄.....	9

一、目的

此次參與於 2024 年 09 月 18-20 日於瓦倫西亞舉辦的第 20 屆歐洲老年醫學學會 (EUGMS) 年會，主要目的是加強國際合作，了解最新的老年醫學進展，並探索如何將國際研究成果應用於台灣的臨床實務。今年度在瓦倫西亞舉行的 EUGMS 年會，聚焦於「健康老化」與「老年人複雜需求」等核心議題。通過參與會議，我們期待學習到最新的非藥物多重領域介入策略、智慧照護的發展以及如何因應多重且複雜的照護需求。每年在歐洲不同國家舉辦的 EUGMS 會議，為我們提供了一個與全球專家交流的寶貴平台，讓我們能夠分享台灣在老年醫學領域的成功經驗，並探討如何將這些策略進一步納入國際合作的框架中。

二、過程

2024/09/15

會議開始前，我們先抵達法國圖盧茲，於下午與陳亮恭(臺北市立關渡醫院院長、國立陽明大學高齡與健康研究中心教授兼主任)和陳志強(北榮皮膚部皮膚診斷科主任)等一起參加了於圖盧茲大學舉辦的 Research Conference of the Institute on Aging 會議。圖盧茲老年醫學中心是世界衛生組織 (WHO) 指定的 ICOPE (Integrated Care for Older People) 合作中心，也是輔導會體系與陽明交通大學重要的合作對象。

2024/09/16

早上我們參加了圖盧茲大學的 Working Group Meeting on Skin Aging 會議，這也是此行的另一個重要目的。在這場皮膚老化討論會上，台北榮總皮膚科主任陳志強分享了他在「皮膚-大腦軸與神經退行性疾病」方面的研究及最新趨勢。他強調了皮膚與大腦之間的雙向關聯性，特別是慢性炎症性皮膚疾病（如異位性皮膚炎）與神經精神疾病（如阿茲海默症）之間的潛在關聯，這可能與慢性壓力和長期發炎有關。他還指出，大腦疾病如中風或創傷性腦損傷會增加某些皮膚病（如天疱瘡）的風險。這些雙向影響促使我們思考，是否可以通過分析皮膚的狀態來提前預測大腦疾病的發展。

此外，皮膚和中樞神經系統的發育有共同的胚層起源，在應對壓力和免疫反應方面也顯示

出緊密的協同作用。會議中，雙方特別關注「Tape Stripping 技術」的應用。這種技術通過逐層取樣皮膚角質層，提取 RNA 及其他生物標誌物。陳主任的研究團隊已成功開發出通過提高膠帶黏性和 RNA 提取技術來提升取樣效率的方法，這對未來大規模臨床研究具有重要意義。該技術得到了圖盧茲大學的 Philippe de Souto Barreto 教授與 Sophie Guyonnet 副教授的高度認可，他們表達了合作的興趣。此外，會議中法國 Pierre Fabre 公司應用研究總監 Sandrine Bessou-Touya 和項目經理 Katia Ravard 也對此技術表示了極大的興趣，並對未來的合作達成共識。

2024/09/18

今天我們抵達西班牙瓦倫西亞，參加了第 20 屆歐洲老年醫學學會 (EUGMS) 年會。當天下午，我們參加了由台灣、日本和新加坡共同舉辦的主題研討會，題為「從證據到社會實踐的多重領域介入策略在失智症預防中的應用：亞洲視角 Multidomain interventions for dementia prevention from evidence to social implementation: an Asian perspective」。該場研討會由陳亮恭教授與日本國立長壽研究中心的荒井秀典理事長共同主持，職主題為「多重領域介入策略在台灣失智症預防中的應用 Multidomain interventions for dementia prevention from evidence to social implementation in Taiwan」，內容介紹了台灣的經驗。團隊的研究結果顯示，非藥物的多重領域介入對改善社區老年人的認知功能和體能狀況具有顯著成效。特別是針對那些具有較高失智風險或處於衰弱狀態的長者，這些介入措施能顯著提升他們的生活品質，減少衰弱進展。此外，研究還發現，將這些介入策略與基層醫療系統相結合，能進一步加強健康管理的整體效果，促進老年人更全面的健康照護。

2024/09/19

在今日的會議中，LISA (Life-integrated Self-Assessment) 這一自我評估平台引起了我們的注意。LISA 專為老年人設計，涵蓋了多個重要領域，如行動性、跌倒風險、記憶力、聽力、視力、情緒、營養等。該平台的操作介面簡單明瞭，用戶可以輕鬆選擇所需評估的項目，並透過個人化的結果追蹤來了解自身的健康狀況。此工具的設計目的在於提升老年人自我健康管理的能力，使他們能更好地在日常生活中監控自己的健康狀態。來自海德堡大學的 Bauer 教授在演講中也

強調，LISA 在實際應用中，能幫助臨床醫生快速獲取患者的健康狀態，尤其是對於一些需要長期追蹤的指標，如行動能力和營養狀況。除此之外，該系統還可以與其他健康數據進行整合，成為醫療團隊決策的重要依據。這使我深刻認識到，數位自我評估工具不僅能減輕臨床醫護的負擔，還能提升老年人主動管理健康的能力。未來，該類型工具的長期應用和實際效用應該進一步被研究，這對促進居家老年人的健康管理具有極大的潛力。

與 LISA 工具的介紹相比，另一場演講則聚焦於老年人的肌肉保護。來自馬斯特里赫特大學的 Loon 教授介紹了如何通過營養和適當的運動干預來保護老年人的肌肉質量，這是延緩肌少症進展的重要方法。根據該演講，肌肉的蛋白質合成率每日約為 1-2%，隨著年齡增長，這一數字逐漸下降，因此蛋白質補充與適當的運動變得尤為重要。講者進一步解釋了耐力訓練、平衡運動等不同的介入方式，這些方法在延緩肌肉損失方面均顯示了積極的效果，特別適合衰弱的老年人群體。這些介入措施不僅對於長期臨床治療具有高實用價值，也強調了定期健康評估的必要性。

此外，早上我們也與 Lancet Healthy Longevity (影響因子 13.4) 主編 Philippa Harris 會面，討論了亞洲區高齡醫學的發展現況與未來的研究方向。我們也趁此機會邀請她來台灣進行分享，並獲得了她的同意。

2024/09/20

今天我們與 Nature Ageing (影響因子 17.0) 的副主編 Hannah Walters 在會議現場會面，討論了期刊的發展方向、亞洲地區的研究實力以及台灣在高齡醫學研究中的亮點。此外，今年 EUGMS 的會議中還談到阿茲海默症診斷技術的革命性進展。過去，阿茲海默症的診斷主要依賴患者的臨床症狀，這導致在疾病早期階段難以精確識別。然而，隨著 PET 影像技術和生物標誌物檢測技術的應用，醫生如今可以更早、更準確地檢測到大腦中的類澱粉樣蛋白和 Tau 蛋白沉積，這些都是阿茲海默症的早期徵兆。演講中還介紹了新型藥物 Lecanemab，這是一種改善病程進展的治療 (Disease-modifying therapy, DMT)，能夠減少大腦中的類澱粉樣蛋白堆積，從而延緩疾病進程。這些技術和治療方法的應用，無疑將改變未來阿茲海默症的診斷與管理方式。

此外，近期的治療研究已逐漸將早期而非已經失智的個案納入其中，例如輕度認知障礙 (MCI) 患者或具有失智風險的人群。我們團隊在多重領域的非藥物介入部分也取得了許多實

證，證明這些介入措施能改善認知功能與衰弱程度。未來若能將這些非藥物介入與藥物治療結合，將會是重要的發展方向。

在智慧健康科技的應用方面，演講指出該技術目前存在許多挑戰，特別是在跌倒預防與營養管理的結合上。儘管有許多技術已經被開發來追蹤老年人的身體活動，但大部分技術尚未能有效支持老年人在日常生活中的營養狀況監控。實際上，僅有 1/18 的研究將健康飲食作為跌倒預防的介入目標。此外，這些科技應用常常忽視了患有心血管疾病、神經系統問題、視力或行動障礙的高風險群體。演講提醒我們，未來的科技應更全面地考慮老年人的多重健康需求，並設計更具針對性的方案來滿足他們的需求。同時，智慧健康科技應在營養管理、行動監測與風險評估等領域發揮更大的潛力，這將對高齡醫學的臨床照護產生重要影響。

(五)口頭演講

座談會主題:

Multidomain interventions for dementia prevention from evidence to social implementation: an Asian perspective

從證據到社會實施的失智症預防多領域介入措施：亞洲視角

主題:

Multidomain interventions for dementia prevention from evidence to social implementation in Taiwan

預防失智症的多領域介入措施：從證據到社會實施台灣

Chih-Kuang Liang, Kaohsiung Veterans General Hospital, Taiwan

Impaired intrinsic capacity (IC) affects a large portion of older adults and is closely linked to increased risks of frailty and cognitive decline. Multidomain interventions, known for their ability to enhance cognitive function and reduce physical frailty, have been of interest in promoting healthy aging among this population. In a cluster-randomized controlled trial involving 1,054 community-dwelling older adults from 40 clusters across Taiwan, participants underwent a 12-month pragmatic multidomain program. This intervention included exercise, cognitive training, nutritional counseling, and chronic condition management. Baseline IC was evaluated across five subdomains: cognition, sensory function, vitality,

psychological well-being, and locomotion. Cognitive performance was assessed using MoCA scores, while physical frailty was measured using CHS frailty scores at baseline, 6 and 12 months. Results indicated that nearly 90% of participants exhibited impaired IC at baseline, with an average of 2.0 ± 1.2 affected subdomains. The multidomain intervention demonstrated significant effectiveness in preventing cognitive decline and physical frailty, particularly among individuals with impairment in three or more IC subdomains. Subgroup analysis further revealed significant improvements in MoCA scores among those with baseline impairments in cognition and vitality. Notably, poor vitality was found to moderate the reduction in CHS frailty scores post-intervention. In summary, multidomain interventions promise to improve cognitive decline and physical frailty in older adults. The influence of baseline IC underscores the importance of tailoring interventions to individual needs for successful healthy aging strategies.

三、心得及建議

(一) 心得

參加此次 20th EUGMS 2024 會議使我更深入了解歐盟國家在高齡醫學領域的最新進展，尤其是在老年人自我健康管理、肌肉保護、阿茲海默症診斷技術以及智慧健康科技應用等方面。雖然智慧健康科技目前吸引了許多研究者和臨床工作者的關注，但在實際運用中仍然存在不少限制。然而，隨著科技的快速進步，其潛力不容忽視。演講者提到的許多問題正在逐步得到解決，因此智慧科技在未來的高齡醫學全人照護中，無疑有望發揮更大的作用。

(二) 建議

基於此次會議的收穫，未來在高齡醫學的臨床實務中可考慮以下幾個方向。首先，針對肌少症的預防，臨床應該結合營養與運動介入，設計個性化的健康計劃，以有效延緩肌肉衰退，並應結合社區資源，擴大對社區長者的影響力。其次，在阿茲海默症的診斷與管理方面，台灣也預計在明年引進新型改善病程進展的治療 (DMT) 藥物，未來應進一步驗證這些治療的長期療效。最後，智慧健康科技的應用應得到更多的重視，像自我評估與健康管理這類型工具應該被廣泛推廣，特別是在居家醫療和遠距醫療中，讓更多老年人能夠自主管理自身健康，並且應與醫療機構或長期照護系統進行無縫連結，以確保照護訊息的完整和連續。

附錄



圖盧茲老年醫學中心
Working Group Meeting on Skin Aging 會議



20th EUGMS Conference
與關渡醫院陳亮恭院長與東大老年醫學科
小島太郎教授夫婦合影



Nature Ageing (影響因子 17.0) 的副主編 Hannah Walters



臨床照護中衰弱和跌倒的多模式管理演講會場



失智症主題演講會場



口頭演講簡報

全文完