

出國報告書

本次參與了美國老年學會(GSA)一年一度的學術交流會議，來自世界各地的學者，都藉由這次的會議分享過去一年在老年研究發現的成果，以及相互交流彼此的看法，讓健康老化的概念更具體且清晰的出現在大眾視野，並以此為目標前進。

在開幕典禮上，美國老年學會之主辦方就以明確指出健康老化的理念，以及可幫助延緩失能老化的新發現，像是攝取多種維生素可幫助改善認知，並再次強調運動對延緩失能、預防老化的重要性，同時指出漸少熱量的攝取可以有效的健康老化，幫助肌肉維持年輕的活力，另外還有控制血壓、減少使用阿司匹靈等幫助改善認知功能的方式。

除了健康老化的議題，在過去一年美國老年學會也針對中年女性的健康以及更年期進行研究，深入了解女性的老化生理過程，和可能影響的社會因素，研究指出失眠或睡眠不足與女性的心血管疾病風險有關，而攝取之高密度脂蛋白的品質與中年女性的認知功能有正向關係等等，不再是以男性的身體為主要研究標準主體，女性群體的健康老化議題也逐漸被重視。

談起老化，阿茲海默症也成了必不可少的課題。為了減少或延緩阿茲海默症的發生，美國老年學會在本次會議上提及關於阿茲海默症的藥物干預治療與預防，了解澱粉樣蛋白在阿茲海默症中的作用，並且發願出更精準的認知評估工具。並且發現了一種來自哥倫比亞的一段罕見變異基因，可以預防延緩阿茲海默症的發生，相信在未來透過技術的研發，利用此技術降低阿茲海默症的發生。除了這些新發現，維持健康的生活習慣，一直都是健康老化強調的重點，此觀點放在預防阿茲海默症上同樣適用。

除了以上這些本次會議的主軸論點，在連續四天的交流會議當中，還有各式各樣的有關老化的主題可以參與，在這其中我去聆聽了一個氣候變遷與老化之影響為主題的演講會議。這場演講會議由五位不同的講者輪流發表與氣候變遷相關的老年研究，其中讓我最感興趣的是「Ambient Outdoor Heat and Adaptive Immunity among Older U.S. Adults」，其內容主要是提及在溫室效應下，越來越炎熱的高溫氣候是否會影響長者的免疫系統，這個研究指出高溫會影響長者的免疫系統以 T、B 細胞的免疫反應，其中 B 細胞的比例會增加而 T 細胞會減少，從而導致適應性免疫能力變

差。

我認為這是一個非常有趣的主題，與其他因老化帶來的疾病、社會關係改變相比，只要是活在地球上的人，不論是誰都需要面對氣候變遷帶來的影響，所有活在地球上的長者都會收到氣候變遷的影響，因此以氣候變遷為研究主題，去了解對老化的影響，非常的新穎也非常的重要，而在這場演講主題中，也讓我找到一個全新的面向去了解老化議題。

在本次 GSA 研討會議上有許多新的研究結果，我相信這是一個可以幫助更多人、讓每位民眾都可健康老化的信號，但這也只是一個開始，為了要讓這些研究結果可以變成一向可廣泛應用的技術，或是衛教知識，嗨旭要經過花費許多的人力物力，慢慢地傳達給民眾，透過政策的制定，以及教育的普及，或許在未來的某個時刻能夠將健康老化的概念刻進每位民眾心中，並以此為目標，讓自己擁有健康的老年生活。