

2025年1月10日（金）

がん罹患経験のある働く女性を対象にした「がん治療中の肌ケアに関する意識調査」
**がんの治療中に「肌ケア」を行って効果を実感した人の約 8 割が
「前向きになれた」などポジティブな心境の変化があったと回答**
治療による外見変化に約 6 割が不安を感じる中、
対策したい人のうち約 6 割が「どの情報が自分に適しているか分からなかった」と回答
～「肌のセルフケア」が、がん患者さんの QOL（生活の質）向上に～

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、現在または過去にがん罹患経験のある働く女性を対象に「がん治療中の肌ケアに関する意識調査」を実施しました。

2人に1人ががんになる今日、治療と仕事の両立が課題となる20～50代でも多くの人が、がんを経験しています。特に30・40代では、男性よりも女性においてがん罹患患者数が多くみられます*。そうした中、がん治療では皮膚トラブルが生じたり、バリア機能が低下したりすることから、多くの人が肌の悩みを抱えている状況にあります。そこで本調査では、がんにおける「肌ケア」の実情と効果を確認しました。

*出典元：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

1. がん治療でつらかった症状として、約 5 人に 1 人が「肌トラブル」と回答。 「肌トラブル」がつらかったと感じた人のうち、なにか対策をしたいと思ったが 「どの情報が自分に適しているか分からなかった」人が約 6 割にも。

- 治療（薬物療法の副作用等）でつらかった症状を聞いたところ、約 5 人に 1 人が「肌トラブル（シミ・くすみ、乾燥・ニキビ等）」と回答。また、その「肌トラブル」によって起こった心境の変化についても聞いたところ、約半数が「他人の視線が気になった」と回答しました。
- がん治療によって起こった外見の変化について聞いたところ、約 6 割が不安を感じていました。
- 治療によって起こった「肌トラブル」に対して「なにか対策をしたいと感じた」人が約 4 割おり、そのうちの約 6 割が「どの情報が自分に適しているか分からなかった」と回答しました。

2. 治療中、最も行われていた肌ケアの目的は「乾燥」。 肌ケアを行った人のうち約 6 割が効果を実感。

- がん治療中に肌ケアを行っていた人は約 7 割に上りました。
- 治療中に行われた肌ケアの目的で最も多かったのは「乾燥」で、約半数を占めました。
- 肌ケアを行った人の約 6 割が効果を実感できたと回答しました。

3. 肌ケアで効果を感じた人の約 8 割に、人とのコミュニケーションや治療に 「前向きになれた」などポジティブな心境の変化が。

- 肌ケアで効果を実感できたと回答した人の約 8 割が人とのコミュニケーションや治療に「前向きになれた」「QOL が向上した」などと回答し、外見だけでなく内面にもポジティブな変化をもたらしたことが分かりました。

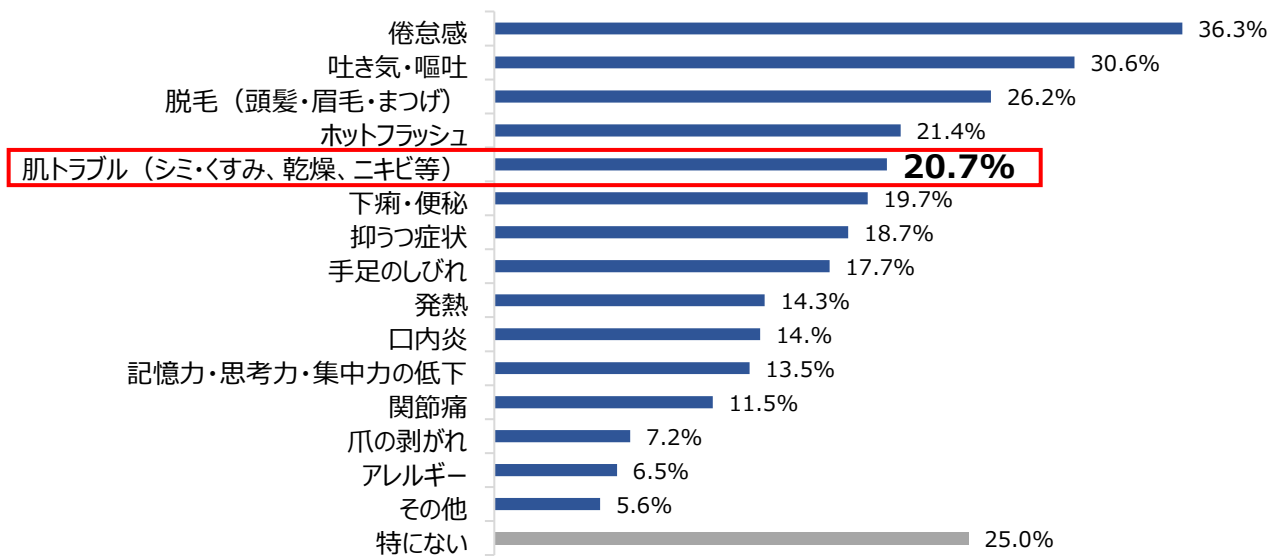
4. 村橋紀有子先生に聞く「がん患者さんにおける肌ケアの重要性とは」

1. がん治療中でつらかった症状として、約 5 人に 1 人が「肌トラブル」と回答。

「肌トラブル」がつかつたと感じた人のうち、なにか対策をしたいと思ったが「どの情報が自分に適しているのか分からなかった」人が約 6 割にも。

がん治療（薬物療法の副作用等）でつらかった症状を聞いたところ、全体の約 5 人に 1 人が「肌トラブル（シミ・くすみ、乾燥、ニキビ等）」と回答しました【図 1】。

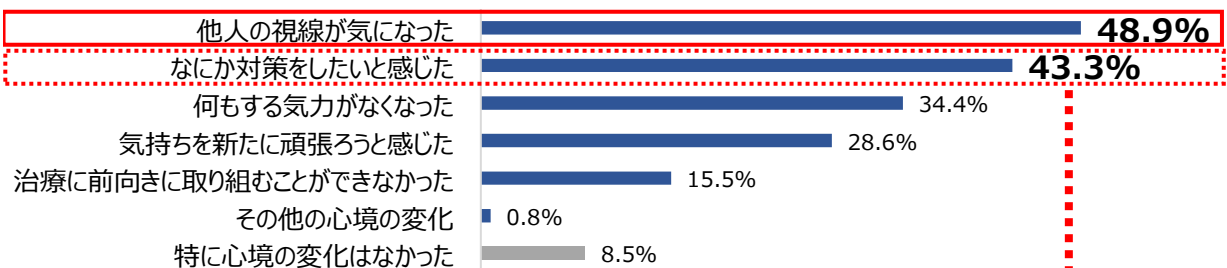
【図1】がん治療（薬物療法の副作用等）でつらかった症状（複数回答可） (n=516)



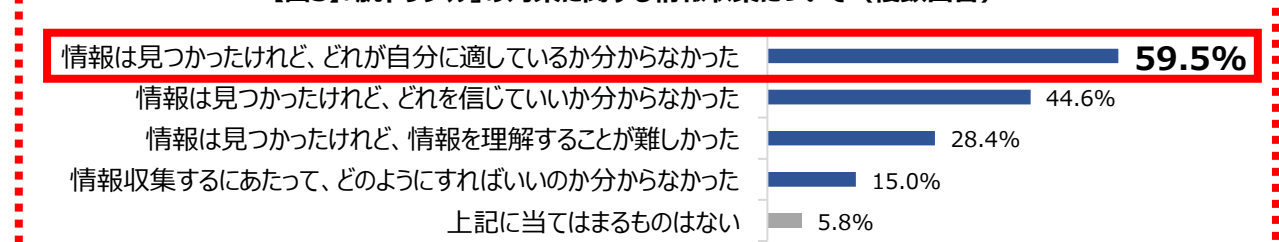
がんの治療によって起こった外見の変化について聞いたところ、「外見の変化による不安」について「不安に感じた」と答えた人が約 6 割を占めました。また、がん治療でつらかった症状で「肌トラブル」と回答した人に、それによる心境の変化についても聞いたところ、「他人の視線が気になった」人が約半数と最も多く、「なにか対策をしたいと感じた」人が約 4 割となりました【図 2】。さらに「なにか対策をしたいと感じた」と回答した人のうち、「情報は見つかったけれど、どれが自分に適しているか分からなかった」人が約 6 割、「情報は見つかったけれど、どれを信じていいか分からなかった」人が 4 割以上に上ることから、がんの治療に際して多くの人が「肌ケア」の正しい情報を求め探している実情がうかがえます【図 3】。

【図2】がんの治療により起こった「肌トラブル」がもたらした心境の変化（複数回答） (n=107)

がん治療でつらかった症状を「肌トラブル」と回答した人



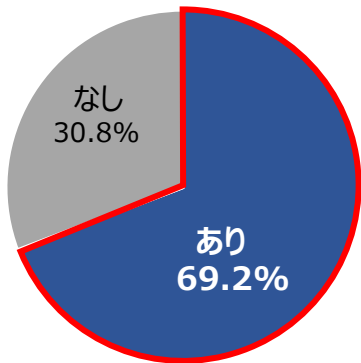
【図3】「肌トラブル」の対策に関する情報収集について（複数回答） (n=48)



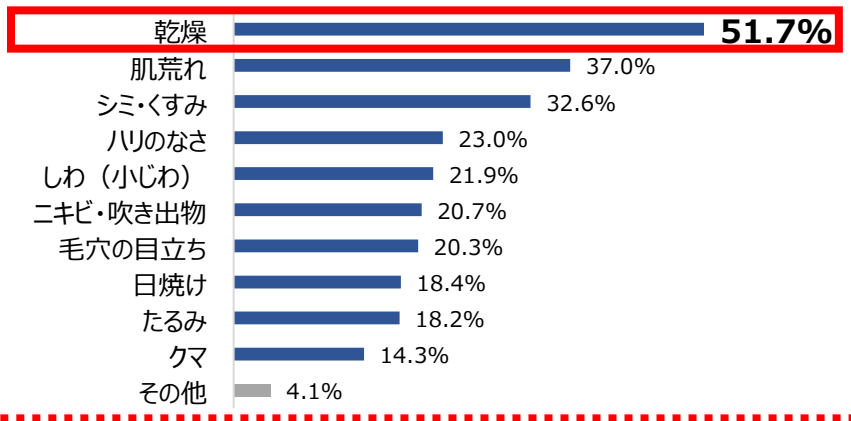
2. 治療中、最も行われていた肌ケアの目的は「乾燥」。 肌ケアを行った人のうち約 6 割が効果を実感。

がんの治療中に肌ケアを行っていた人は約 7 割おり【図 4】、肌ケアを行っていた人のうち、治療中に発生した肌トラブルに対するケア目的は「乾燥」が約半数と、最も多い結果となりました。また、「肌荒れ」のほか「シミ・くすみ」も 3 割台となるなど、外見上の悩みも見られました【図 5】。肌ケアを行った結果、約 6 割がその効果を「実感できた」（実感した+どちらかという実感した）と回答しました【図 6】。

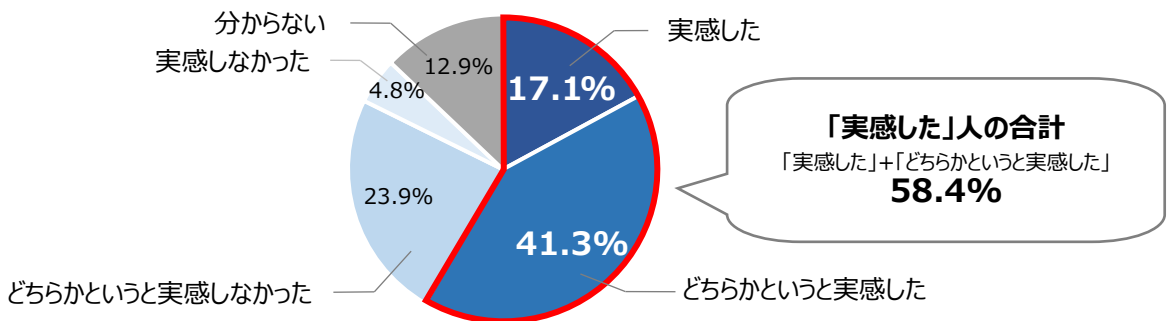
【図4】がん治療中の肌ケア実施有無 (n=516)



【図5】肌ケアを行った目的（複数回答） (n=365)



【図6】肌ケアによる効果実感の有無 (n=365)

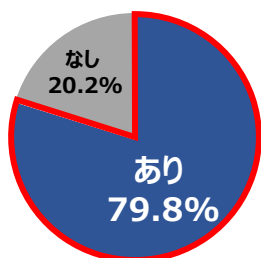


3. 肌ケアで効果を感じた人の約 8 割に、人とのコミュニケーションや治療に「前向きになれた」などポジティブな心境の変化が。

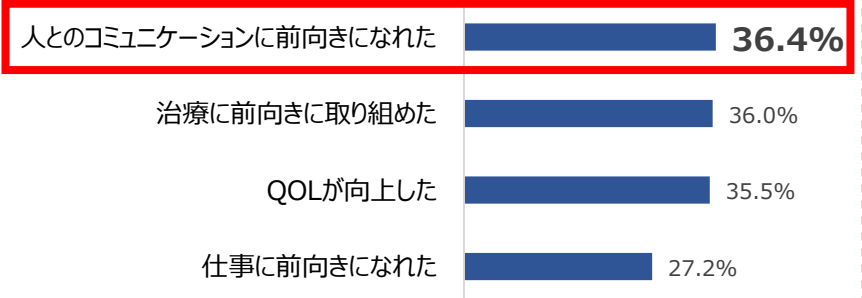
肌ケアを行った結果、その効果を「実感した」（実感した+どちらかという実感した）と回答した人のうち、約 8 割が「前向きになった」や「QOL が向上した」など、心境への変化があり【図 7】、中でも「人とのコミュニケーションに前向きになれた」が最も多い回答となり、「治療に前向きに取り組めた」と「QOL が向上した」が続きました【図 8】。

【図7】肌ケアによる心境変化の有無 (n=228)

肌ケアを行った結果、その効果を「実感した」（実感した+どちらかという実感した）と回答した人



【図8】心境の変化の内容（複数回答） (n=182)



4. 村橋紀有子先生に聞く「がん患者さんにおける肌ケアの重要性とは」

抗がん剤などの化学療法によって起こる脱毛やその他外見変化に悩む人々の苦痛を軽減する支援を行う一般社団法人アピランス・サポート東京のアピランス・サポート相談室 室長 村橋紀有子先生へ本調査を踏まえて「肌ケア」についてご解説いただきました。

がん治療中の「肌ケア」の実状

アピランス・ケアにおいて多くの患者さんが悩むのは、外見の変化が目に見える脱毛の問題です。治療の後半に近づくにつれ、肌の変化も徐々に現れますが、多くの人が脱毛に気を取られ、肌ケアへの意識が後回しになっているのが現状です。

がん患者さん「肌ケア」の3つのポイント – 保清・保湿・保護

がん治療によって全身の乾燥が進むため、「肌ケア」では保清・保湿・保護の3つを意識することが重要です。治療中はバリア機能が低下し、肌トラブルが起こりやすくなる傾向にあるため、通常のケアに加え、保湿や保護を強化したケアが必要です。保湿成分の高い入浴剤を使用することや、家事の際に手袋をする、また、治療中の日焼けは肌へのダメージを大きくするため、できるだけ日焼けを防ぐ対策をするようお勧めしています。例えば、お子さんの送り迎えや洗濯物を干す際など、日常のちょっとした場面でも注意が必要です。肌を清潔に保ち、保湿で肌のバリア機能を整え、外部刺激を防ぐことは、治療中の生活において非常に重要となります。

「肌ケア」習慣ががん患者さんの生活の質（QOL）向上に

自分をいたわる時間を持つことも大切です。がん治療を受けている中で肌ケアの方法を身につけ、それを日常的な習慣にすることは、QOL（生活の質）の向上につながります。外見が変わることで自信をなくしたり、生活を送る上で苦痛を抱えたりすることも少なくありません。肌ケアを通じて自身を大切にすることで、治療中だけでなく、これからの生活にも良い影響を与えられれます。

がん治療による肌トラブルに悩む患者さんへ

「肌ケア」は外見を整えることにとどまらず、自分自身を癒し、心に安らぎを与える貴重な時間です。このひとときを大事にしながら、自分らしい暮らしを心がけていただきたいと思います。治療中の時間もかけがえのないものです。ぜひ、肌ケアを日々の習慣に取り入れ、自分をいたわりながら、少しでも穏やかで心地よい時間を過ごしていただきたいと思います。



【アピランス・サポート東京 アピランス・サポート相談室 室長 村橋紀有子先生】

美容師及び管理美容師。巡活マッサージ マスターインストラクター、日本エステティック協会認定エステティシャン、日本コスメティック協会 コスメマイスター及びスキンケアマイスター等、美容に関する資格を有する。現在、東京慈恵会医科大学付属病院や港区立がん緩和ケア支援センターにて、アピランス・サポート相談室を定期開設し、患者さんの相談に応じるとともに、医療者や美容師向けに、美容専門家として、がん患者さんに寄り添ったアドバイスを行うための基本理念と必要な知識技能を普及する教育活動や、企業、大学生向けにアピランス・ケアへの理解を広める講習活動などを行っています。

<「がん治療中の肌ケアに関する意識調査」概要>

- 実施期間：2024年12月6日（金）～12月8日（日） ■実施方法：インターネット調査
- 調査機関：株式会社マクロミル ■調査対象：全国20～50代の働いている期間にがんに罹患していた女性516人

※有職者の人口動向（令和2年国勢調査結果を使用）に合せた回収に基づく出現率でウェイトバック集計を実施

■ 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できる OTC 医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC 医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」の実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、インバーティブ医薬品（新薬）・ワクチン・OTC 医薬品の事業を展開しています。