

各位

2026年2月3日（火）

## 「鏡を見る時間が楽しくなりそう」「悩みを共有・解決できて嬉しかった」

第一三共ヘルスケアが治療による肌トラブルに悩む

AYA世代（思春期・若年成人）の女性がん患者さんのQOL向上を目指す

## AYA世代のがん患者さん向け「肌ケアセミナー」を開催

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区、以下「当社」）は、治療による肌トラブルに悩むAYA世代の女性がん患者さんを対象とした「肌ケアセミナー」を本年2月1日（日）に東京・日本橋で開催し、30名近くのがんの罹患者や経験者の方々が参加しました。

AYA世代の「AYA（アヤ）」は、Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の略で、主にごんを中心とした医療領域で用いられ、一般的に15～39歳の人生の大きな転換期にある世代を指します。AYA世代のがん患者さんは、中高年や高齢層と比べると少ないことから、罹患や治療に伴う悩みが周囲の理解が得られにくいのが現状です。また、この世代はライフステージの変化が重なりやすい時期にあたるため、がん患者さん特有の課題（妊孕性、就学・就労、心理的負担など）に直面しやすく、精神面でのサポートも求められます。当社の調査によると、**がんの治療中に「肌ケア」を行い効果を感じた方の約8割\*1が、気持ちが前向きになるなどのポジティブな心境の変化が起こることが分かっています。**

セミナーでは当社 広報部の上吉川が冒頭挨拶で、AYA世代のがん患者の治療中における肌ケアについて「本日のセミナーを通じて、日常に取り入れやすい適切なケアを知ってスキンケアやメイクを楽しんでいただきながら、皆さまが自信をもって前向きな気持ちになるためのお手伝いできれば嬉しい」と述べました。

「肌ケアセミナー」は今回で11回目を迎えます。当社は今後も本セミナーを通じ、がん患者さんのQOL（生活の質）向上を支え、がんにも罹患しても安心して生活できる社会の実現に貢献してまいります。



### ■セミナー 開催概要

- ・セミナー名：「第11回 肌ケアセミナー in 東京」
- ・日にち：2026年2月1日（日）
- ・プログラム / 登壇者：
  - ・セミナー主催者挨拶（第一三共ヘルスケア 広報部 薬剤師 上吉川奈央）
  - ・がん治療中でも日常から取り入れたいスキンケア（第一三共ヘルスケア 看護師 東島愛美）
  - ・肌ケア体験講座（アピアランス・サポート東京 アピアランス・サポート相談室 室長 村橋紀有子氏）
  - ・カバーメイクミニ講座（一般社団法人ピアリング アピアランスケアアドバイザー 野村奈美氏）
  - ・座談会

## ■ 抗がん剤治療中から取り入れたいスキンケアについて 講師：第一三共ヘルスケア株式会社 看護師 東島 愛美 ＜肌ケアで重要な3つのポイント - 保清・保湿・保護＞



まず、第一三共ヘルスケアの看護師 東島が「がん治療中でも日常から取り入れたいスキンケア」と題した講義を行いました。治療と日常生活が重なりやすいAYA世代に向け、東島は無理なく継続できるセルフケアの重要性を強調。皮膚の構造や抗がん剤治療による肌への影響について触れ、「抗がん剤によって基底層がダメージを受けると、皮膚の新陳代謝が低下し、乾燥を招いて皮膚トラブルを引き起こしてしまう」とそのメカニズムを解説しました。

具体的なケア方法として、弱酸性・アルコールフリー・泡タイプなどの、低刺激な洗浄料を用いた「なで洗い」やタオルを用い、摩擦を抑えて清潔に保つコツを紹介。さらに、皮膚のバリア機能を意識したこまめな保湿（日中・就寝前）や、日傘などを用いての、年間を通じた紫外線対策の重要性を伝えました。講義のまとめとして、肌ケアの基本である「保清・保湿・保護」の3つのポイントが示されると、参加者からは「すぐに試してみたい」といった前向きな声が寄せられました。

## ■ 肌ケア体験講座

講師：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 紀有子氏  
＜自分らしさを諦めないで。小さなことでも一人で抱え込まず、気軽に相談してほしい＞



続いて、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 村橋紀有子氏が「デリケートなお肌のためのセルフエステフェイスケア」と題して「肌ケア体験講座」を実施しました。村橋氏は、進学や就職などのライフイベントと治療が重なりやすいAYA世代に対し、心身をいたわる時間の重要性を指摘。

「治療中は、副作用による肌のくすみや痒みなど、『医師に相談するほどではないが悩んでいる』という声が非常に多い」と、患者が抱える日常的な悩みの実情を語りました。その上で、こまめなケアが肌の状態を健やかに保つ鍵になると述べ、無理なく続けられるセルフケアの意義を強調しました。

また、「肌ケアは外見を整えるだけでなく、自己肯定感の向上にもつながる。治療で頑張る自分をねぎらい、穏やかな時間を過ごしてほしい」と、QOL（生活の質）向上における精神的なメリットにも言及。

実技では、静脈やリンパの流れを促し、浮腫（むくみ）の改善を目指す「巡活（じゅんかつ）マッサージ」をレクチャーしました。「手を清潔にしたうえで、ベタつきを気にせず乳液をたっぷり使い、指の腹を使ってやわらかな手で摩擦を避けて優しく流すことが大切」と、手の動かし方を丁寧に指導。また、耳珠（ジジュ）、耳垂（ジスイ）、マンディプラーノッチの3つのポイントを三指（人、中、薬）を使って内径静脈に添わせて老廃物を流すといった、具体的な手法に参加者は熱心に耳を傾け、実践してスキルを学びました。

## ■カバーメイクミニ講座

講師：一般社団法人ピアリング アピランスケアアドバイザー 野村 奈美氏  
〈治療を感じさせないカバーメイクを。自分の外見を守ることは治療を乗り越える力に〉



講義の最後は、一般社団法人ピアリング アピランスケアアドバイザー 野村奈美氏が登壇し、カバーメイクミニ講座「元気に見えるベースメイク編」が行われました。

野村氏は、外見の変化がAYA世代の精神的負担になりやすい現状に触れ、あざや色素沈着、傷あとなどを目立たなくする「カバーメイク」の有用性を解説。本講座では、「治療中でも元気に見えるカバーメイクの作り方」と題して、肌荒れ、乾燥、赤み、くすみ、くまなど、治療中に起こりやすい肌の変化をしっかりカバーし、ナチュラルに見えるテクニックが実践されました。

デモンストレーションでは、シミを自然にカバーする工程を披露。「一度で隠そうとせず薄く重ねる」「量を微調整する」「ブラシを活用する」「全部のシミを隠そうとせず、部分的にシミを隠す」といった、自然な仕上がりのためのポイントを解説しました。また、肌悩みに応じたベースメイクの色選びや、頬の1番高いところに血色をのせるという cheek の魅せ方への具体的な説明があり、参加者はその実践的な手法に熱心に見入っていました。

講座の締めくくりに、野村氏は「自分の外見を守ることは、治療を乗り越える力になります」と語り、カバーメイクが単なる化粧を超え、心の支えになることを強調しました。

## ■座談会

〈悩みを共有・解決できて嬉しかった。専門家と歩むAYA世代の「自分らしさ」の再発見〉



セミナー後半では、講師陣と第一三共ヘルスケアの社員、参加者が一つの輪になり、AYA世代特有の悩みにフォーカスした座談会が行われました。学業やキャリアの構築、結婚、子育てといった人生の大きな転換期が重なりやすいAYA世代は、治療による外見の変化が社会生活に及ぼす影響が大きく、精神的な負担も深刻です。

座談会では、治療による外見変化と社会との接点にまつわる、切実な葛藤が共有されました。「治療前まで愛用していた化粧品が肌に染みる」「脱毛が怖くてたまらない」といった身体的な不安。さらには「保護者会など人前に出る場面では、ウィッグを使い分けて何とか自分を保っている」「接客業で爪が見られるのがつらく、絆創膏を貼ったら不衛生と指摘され傷ついた」といった、社会生活の中での心の痛みも語られました。命に関わる治療を優先するあまり、「肌荒れくらいで病院に相談していいのか」と一人で抱え込み、引きこもりがちになってしまうという、AYA世代特有の心理的な障壁も浮き彫りになりました。

これに対し、講師陣からは具体的なセルフケアの知恵と共に、力強いエールが送られました。白髪や薄毛への細やかなカバー術から、頭皮の保湿を「これから生えてくる髪への投資」と捉えるマッサージ、さらには爪の健康のためのタンパク質摂取といった内側からのアプローチまで。こうしたケアは、単なる「隠すための作業」ではなく、治療に励む自分自身を慈しむための大切な儀式です。正しい知識に基づき自らの外見を守る術を身につけることが、日常の不安を払拭し、自分らしさを取り戻して前向きに病に立ち向かうための『心のバリア』、そして『自分を守るお守り』になるというメッセージが参加者の心に深く届けられました。

## ■参加者のコメント

### <「自分を大切にしている時間をもて、前向きな気持ちになりました」>

セミナー終了後には、AYA世代の参加者から多くの感想が寄せられました。「治療で肌や顔の変化が気になっていたが、日常の中で自分でケアできる方法を知ることができて安心した」「仕事や外出前にも取り入れられそうな内容で、無理なく続けられそうだと感じた」といった声が聞かれました。また、「肌の基本を改めて学べたことで、これまで不安だったスキンケアに自信が持てた」「楽しみながら参加でき、改めて自分の体を大切にしようと思えた」といった感想も寄せられました。

その他にも、「自分を大切にしている時間をもて、鏡を見るのが少し楽しみになった」「同じように治療を経験した同世代の方々が前向きに日常を送っている姿を見て、これからの生活に希望が持てた」など、今後の生活や自分自身に前向きな変化を感じた様子がかがえる声が集まりました。

## ■肌ケアセミナーについて

第一三共ヘルスケアでは、がん治療中の患者さんに寄り添う取り組みの一つとして2022年より定期的に「肌ケアセミナー」を実施しています。本セミナーでは、治療によって生じやすい肌トラブルや外見の変化について、看護師やアピランスケアの専門家などによる講義と実践を通じ、日常生活に取り入れやすいケア方法をお伝えしています。

当社の調査では、肌ケアを行って効果を実感した方の約8割\*<sup>1</sup>が、「気持ちが前向きになる」などの心理的変化を感じたことが分かっており、本活動を通じて一人でも多くのがん患者さん・サバイバーの皆さんが自分らしく過ごせる後押しとなることを目指しています。

## ■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\*<sup>2</sup>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。

\*1 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」（第一三共ヘルスケア）

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/content/000138832.pdf>

\*2 第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。