PNESってなんだろう?



2023年2月版 久留米大学医学部神経精神医学講座

はじめに

このテキストは、あなたの症状はPNES(プネス)だとう。 とうだがえられる、と言われた方を対象としています。プネスの症状や特徴は人によって様々です。今までにてんかんと言われたことのある方もいるかもしれません。どちらの発作であったとしても、今よりよい方向に向かうために何が必要かを一緒に考えていきます。

もくじ **目次**

- 1. PNES(プネス)ってなんだろう?
- 2. 発作を振り返る
- 3. てんかんじゃないの?
- 4. 記録してみよう
- 5. プネスはなぜ起こる?―葛藤(心のつな引き)―
- 6. プネスはなぜ起こる? ストレス反応-
- 7. プネスへの対策
- 8. お薬はサポート役
- 9. 協力者をつくる
- 10. 生活の幅を広げる

$^{\text{L-}_{\text{IZ}}}$ 1. PNES(プネス)ってなんだろう?

ピーエヌイーエス PNESという言葉をはじめて聞いた、という方も多いかもしれません。PNESは日本語で「心因性非てんかん発作」と言います。「ピーエヌイーエス」や「心因性非てんかん発作」では長くて分かりにくいのでこのテキストではカタカナで「プネス」と表現します。

プネスの症状は身体の動きがコントロールできなくなる、けいれんする、感覚が変化する、意識がなくなる、など様々です。 てんかんでも似たような症状が起きますが、プネスはてんかんではないため「非てんかん発作」と名前がついています。



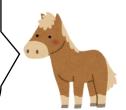
※PNES: Psychogenic Non-Epileptic Seizureの略語

「心因性」とは心が弱いとか、気合が足りないという意味ではなく、人間関係やストレス、経験、考え方のくせなど心に影響するさまざまな要因が考えられるという意味です。

プネスが起きた時、周りの人から"わざとやっている"と 動違いされ、つらい思いをすることがあります。自分でも何が 起きているか分からなくて不安に感じたり、自分を責めてし まったり、悪循環になっていることもあります。



今どのようなことに困っていますか? プネスについてどのようなことを知りたいですか?



3. 発作を振り返る

まずあなたの発作症状について確認してみましょう。
発作は一つだけではなく、いくつかある場合もあります。始まり方や終わり方、症状、色々な特徴が人によって様々です。
意識ないこともあり、発作を見た人から話を聞く必要もあるでしょう。あなたの発作にはどのような特徴がありますか?

	_{ほっさ} あなたの発作①	あなたの発作②
きいしょ しょうじょう 最初の症状		
^{ほっさ なが} 発作の長さ		
けいれん		
けいれん以外の		
_{しょうじょう} 症 状		
ぃしき ほっさ 意識(発作のこと		
^{おぼ} を覚えているか)		
こころ うご 心の動き		
その他(何でも)		

3. てんかんじゃないの?

てんかんもプネスもけいれんや意識を失うなどの症状が似ています。この2つはどこが違うでしょうか。脳は神経離胞でできており、神経細胞は電気信号で情報を伝えています。てんかんは神経細胞の過剰な電気活動によって発作が起こります。プネスは電気活動の異常はなく検査でも異常は見つかりません。しかし何らかの理由で脳がうまく機能しないことで起こると考えられます。

プネスはてんかんとは異なりますが、だからと言って整いとかニセモノ、という訳ではありません。発作症状やいつ発作が起こるか分からないつらさはプネスでもてんかんでも変わりはありません。



てんかんの治療を受けていたにも関わらず、精密検査の はっか 結果プネスと診断されることもあります。診断が変わること は稀ではありませんし、てんかんとプネスの両方を持っていることも珍しくありません。診断までに時間がかかってしま うこともあります。

プネスとてんかん発作の特徴を表にしました。どちらもれいがいが多く、1つの特徴だけでは判断できません。総合的にかんがえて診断されます。診断には発作中のビデオ脳波検査が一番役に立ちます。スマートフォンの動画だけでもすごくやくだつので周りの人に記録してもらうと良いでしょう。



今までにどんな検査や治療を受けてきましたか? てんかんかも?と言われたことがありますか?



	てんかん発作	プネス
始まりと終わり	とつぜんぱじ ほっさご 突然始まる。発作後はもうろ	。 始まりも終わりもいろいろ。
	うや眠ることもある。	
じぞくじかん 持続時間	************************************	1時間以上続くこともよく
	分以内。	ある。
症状の広がり	しょうじょう ひろ 症 状 は広がっていくこと	きょうじゃく く かえ きゅう 強弱を繰り返したり、右左
	がある。	のリズムが違うことがある
動いみん 睡眠との関係	ずいみんちゅう ま 睡眠中に起こることがある	
かいがん へいがん 開眼・閉眼	かいがん おお 開眼が多い ôô	^{へいがん おお} 閉眼が多い
ぃしき 意識	^{いしき} 意識があることないことも	意識があることないことも
	ある。	ある。
mんじょう 感情	感情が変化する発作もあ	感情が高まる時に起こるこ
	る。泣くことはあまりない。	とがある。泣くこともある。
毎回同じか?	^{aba} 同じ。	^{ቴが} 違うことが多い。



プネスもてんかんも例外が多くあります。てんかんではその人の発作は一つで、繰り返すことが多いです。



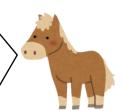
4. 記録してみよう

自分のプネスを理解するために記録をつけてみる、という 方法があります。プネスが起こる前にどこで何をしていたか、何を考えていたか、周りで起きた出来事、などを記録してみましょう。1日の感想を書いてみてもいいでしょう。自分が きるく しやすい形というのが大事です。1週間ほど記録をつけたところで振り返って眺めてみましょう。

首分に起きていることを知るために 行 うのですが、記録を つけるだけでプネスが減ることもあります。 何が起きている かを知ることはとても 重要なことです。



記録をつけてみましょう。 きょく 記録をつける上でわからないことがありますか?



週間活動記録表

	例	日(月)	日((火)	E](水)	日	(木)	日	(金)	日	(土)	日	(日)
起床	(7)時	()	•	()時	()時	()時	()時	()時)時
	家難よらない。 ○11:00 1 時意 かった														
12 時	友達とお昼ご飯														
	家で両親が ケンカをし ている。														
17 時	自分の部屋 で気持ちが もやもや。														
	△18:00 30 分くらい けいれんし ていたらし い。														
就寝	(23)時	()		()時	()時	()時	()時	()時	()時
感想	友達とのラ ンチは楽し かった。 ケンカ さき るのた。														

〇発作①:

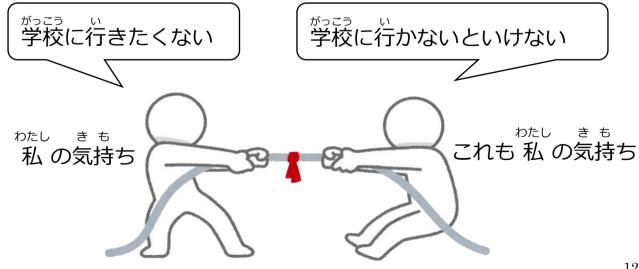
△発作②:

☆**発作**③:

5. プネスはなぜ起こる?—葛藤(心のつな引き)— プネスの原因は正確にはよく分かっていませんが、スト レスや感情、葛藤、古い記憶などと関係があると言われて います。

まず葛藤という言葉を見てみましょう。葛藤とはもつれ と言う意味です。反対方向に引っ張り合う気持ちや複雑に ぬる。 終み合ってうまく整理できない悩みがある時に、無意識の った。 うちに葛藤を避けプネスが起きているかもしれません。

あっとう 葛藤するということは苦しい時もあり、実はプネスが あっとう 葛藤からあなたを守ってくれていた、ということもありま す。逆に言うとプネスがなくなる時には別の悩みと向き合 うことになるかもしれません。

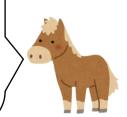


またプネスは忘れているような古い 昔 の記憶と関係することもあると言われています。昔 の出来事が今のあなたへ影響しているかもしれません。

昔のことを振り返る時、とてもつらかった体験を思い出して苦しくなることがあります。様々な感情があふれ出たり、自分のことを否定的に考えてしまうかもしれません。一人で悩むより信頼できる人と話す中でだんだん整理されていくことがあります。ただ、色々な理由で話すことが難しい時には無理に話す必要はありません。自分が話してみようと思えるタイミングで良いと思います。



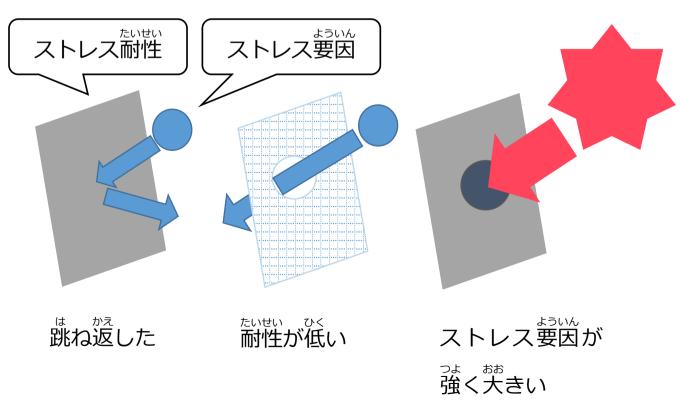
あっとう 葛藤などに思い当たるものがあるでしょうか。 そうだん 相談できる人がいるでしょうか。



6. プネスはなぜ起こる? — ストレス反応—

次にストレスについて考えてみましょう。ストレスをストレス耐性、ストレス要因、ストレス反応に分けてみます。ストレス耐性は個人の持つストレスへの強さ、ストレス要因が個人に影響更は個人にかかる負荷です。ストレス要因が個人に影響し、そのストレス反応として心や身体の不調、行動の変化が起こると考えられます。

間じストレス要因でも人によってストレス反応が起きたり起きなかったりします。強いストレス要因では多くの人にストレス反応が起こります。



ストレス反応が起きている時には、ストレス要因を減らすことを考える、対処法を工夫してストレス耐性を高める、など分けて考えると整理されます。そもそもストレス要因が大きすぎると一人では対処できない場合もあります。

自分に起きているストレス反応や、ストレス要因に思い *当たるものがあるでしょうか。

こころ ふちょう **心の不調**

- 気持ちが落ち込む、やる気がでない
- 不安、イライラ、あせり、楽しめない など

からだ ふちょう **身体の不調**

- ◆ 不眠、食欲がでない、肩こり、息苦しい
- 動悸、腹痛、頭がボーとする、プネス など

こうどう へんか 行動の変化

にちじょうせいかつ しごと か じ べんきょう なと

- 日常生活(仕事、家事、勉強等)ができない
- 外出できない、飲酒量が増える など

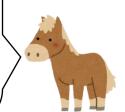
7. プネスへの対策

プネスに対して〇〇療法が一番良い、という特別な治療法はありません。なぜならプネスの原因となる心の動きや馬りの出来事は人によって違うからです。自分に合った方法を個別的に探していくことが必要になります。

プネスについて考えていると、自分や自分の周りの問題が浮かび上がることがあります。解決できる問題のことや、養念ながら解決が難しい問題のこともあります。 質に浮かぶことがあれば、まず紙に書いてみましょう。そうすることで自分の中で整理され、対応を考えやすくなったり人に相談しやすくなったりします。



ラ まんだい じぶん なか せいり 問題は自分の中で整理できそうですか?

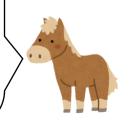


8. お薬はサポート役

プネスとてんかん両方を持っていることもあり、お薬の調整には注意が必要です。お薬を急に減量・中止すると思わぬ副作用が出ることがあります。主治医の先生と相談しながら調整していくと良いでしょう。



くすり こうか ふくさょう かくにん 薬の効果や副作用を確認しましょう。分からない時 しゅじ い せんせい やくざいし き は主治医の先生や薬剤師さんに聞いてみましょう。



9. 協力者をつくる

曽の前でプネスが起こると間りの人は驚くかもしれません。間りの人が慌てる姿を見ると更に不安を感じ、その不安からプネスが強くなることもあります。プネスは脳にダメージが残る危険な発作ではないため、慌てて救急車を呼ぶ必要はなく、少し休むだけでよいでしょう。

プネスが起きた時の対応について話せる人と自分の気持ちや困りごとについて話せる人が違うこともあるでしょう。 たま かま が 者がたくさんいると、相談もスムーズになるかもしれません。あんがい助けてくれる人が見つかることもあります。



10. 生活の幅を広げる

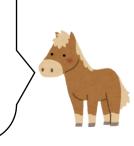
今までにプネスのために一諦めていたことやできなかったことがあるでしょうか。プネスがゼロにならなくても、プネスを知って対応していく事で生活の幅が広がったりします。自分ってこんな感じでいいかな、となんとなく思えると、生活を送るうえで気持ちが楽になるかもしれません。







これからの生活でしたいことがありますか**?**



テキストは終了です。分からなかったところを振り返りましょう。

制作者 単本 政也

協力者 石田 哲也 大江 美佐里 安元 眞吾 本岡 大道