



花粉症になる人と  
ならない人の違いって??

お答えします。

1：体質が関係します。花粉アレルギーを持ってる人が 花粉に接触することから始まります。

実は花粉アレルギーを持っており生活環境、体調不良などで急に発症することがあります。

2：遺伝が関係します。

家族の方が何らかのアレルギーを持っているとなるリスクも高まります。



予防や対策はあるの？

ストレスや冷え対策をし心身ともに

リラックス・疲労・冷えを避けましょう！

予防・対策をご紹介します！

①軽い運動



②お風呂に浸かる



③ゆっくり休む

