



エジプト旅行記 その1

こんにちは。院長の梅津由子です。

新しい元号「令和」施行後の10連休、私は、このクリニックをオープンして以来最長のお休み（9連休）となりました。この機会にめったにいけないうところに行ってみようと思い、去年からいろいろなツアーを調べていたのですが、ヨーロッパ方面などはすでにほとんどが満席で、唯一空席のあった「エジプト8日間の旅」に行ってきました！

エジプトといえば、ピラミッド・スフィンクス・ツタンカーメンの黄金のマスクなどを思い浮かべる方も多いと思います。私は小中学校時代、古代の文明に興味があり、古代エジプトに関する書籍などを読んで、いつかは自分の眼で確かめたいと思っていましたので、念願かなっての旅行となりました。

エジプトには成田からエジプト航空の直行便が就航していますが、今回は全日空の添乗員さん同行ツアー（4組8名）で、日付が変わった4月29日の午前1時過ぎ羽田を出発しウィーンまで飛び、乗り継いでカイロまで、約11時間+3時間のフライトです。ウィーンで5時間余りの待ち時間があり、やっぱり直行便がよかったかと思いつつ、コーヒーを飲んだり、数少ない免税店などをぶらぶらして時間をつぶし、現地時間午後3時前にカイロに到着。（日本との時差は-7時間）今日はルクソールに宿泊の予定ですが、ルクソール行きの国内便が夜の11時頃発のため、それまでカイロ市内を散策し夕食を済ませます。

まずは、カイロ市内のバザール「ハン・ハリリー」をぶらぶら。史跡級の建物が両脇に立つ狭い通りは、まるで迷路のよう。雑多な土産物屋や飲食店が軒を連ね、多くの人々が行き来しています。要所要所には銃を携帯した警官も立っていて、ここでテロが起きたら大変なことになると少し不安もよぎります。売っているおみやげ物は多くは中国製だそうで、観光客とみると「ワンダラー、ワンダラー」などと言



いながら、ピラミッドの置物などをすすめてきます。実際買うと、見るだけ1ドル、買えば10ドルなどと吹っ掛けてくるらしく、ここは無視してスルー。他の日本人観光客に会うこともなく、まずは異国情緒を体感しました。夕食はホテルのレストランでアラブ料理をいただきました。クレープのような薄いパンをゴマやナスのペーストや羊肉のミートソースを付けていただくものや、クミンのようなスパイスのきいた肉料理など、暑い国だけに味付けはやや塩味が強いようです。飲み物はビールやワインもありますが、私はイチゴジュースをチョイス。フレッシュなイチゴを荒くつぶしただけのような濃厚なジュースでした。その後国内線でルクソールまで約1時間のフライト。ホテルについたのは深夜12時過ぎ。ようやく長い1日が終わりました。



次号につづく

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



お医者さんオススメのサプリメントは？



近くが見えにくくて目が疲れる。眼の老化対策にいい方法はないかな？



白内障があると言われてきているけど、なるべく進行を遅らせたいたい・・・



ポリフェノールやルテインなど、目の健康に良いと言われる成分を食べものから毎日摂取するのはなかなか難しいですね。日頃から目の健康に気をつけたい方は、**サプリメント**を試してみたい方は、いかがですか？

目などのエイジングに着目して開発されたサプリメント「**サンテ ウェルビジョン**」

目の老化は酸化と糖化が関与していることから、**抗糖化成分**：ヒシ果皮ポリフェノールと**抗酸化成分**：ルテインを高用量配合したサプリメント。白内障の進行を抑制する効果が期待できるほか、パソコン作業後の目のかすみや疲れなどが気になる方にもおすすめです。

抗酸化作用や血流改善、神経保護に効果的♪**緑内障**が気になる方は「**サンテ グラジェノックス**」

松樹皮エキスやビルベリーエキスが含まれており、高い抗酸化力で網膜の血管や神経の保護作用が報告されています。目だけでなく体内の活性酸素を除去する作用もあるので、アンチエイジングにも効果的です。

黄斑疾患に良い♪「**オキュバイト プリザービジョン2**」

網膜の中心・黄斑部に集まる色素（カロテノイド）を構成している成分ルテインと、ルテインに似た働きを持つカロテノイドの**ゼアキサントシン**配合。ビタミンC・ビタミンE・亜鉛・銅などのビタミン・ミネラルも摂取できます。



医療機関でのみ
購入できるサプリメントで



編集後記

学校検診で指摘を受けた子供達の受診が増える時期です。待ち時間が長くなる場合もありますので、定期的に受診されている方は、予約を取って来院することをオススメします。

ビビ・ブッチ・やこ

父の日



6/16は「父の日」！
お父さん、いつもありがとう♥
めだまいきいきライフ！