

# Suzuka - COOL CHOICE News

2021年(令和3年)

7月26日月曜日

鈴鹿市 環境政策課

kankyoseisaku@city.suzuka.lg.jp

## 暑い夏のおうち時間を省エネ&快適に過ごすコツを知っていますか？

テレワークや外出自粛が推奨されているため、暑い夏におうちで過ごす時間は長くなる方も多いのではないのでしょうか。おうちで快適に過ごすためにも、熱中症などを防ぐためにも、エアコンを使った冷房が欠かせません。効果的な冷房方法で、節電にも気を配りたいですね。「節約は、無理をしないで楽しく！」がモットーの消費生活アドバイザーの和田由貴さんに、賢い冷房方法や暑さ対策のコツを教えてくださいました。以下は和田さんのお話です。

○和田由貴(わだゆうき) 消費生活アドバイザー、家電製品アドバイザー、食生活アドバイザーなど、幅広く暮らしや家事の専門家として多方面で活動。環境カウンセラーや省エネルギー普及指導員でもあり、2007年には環境大臣より「容器包装廃棄物排出抑制推進員(3R推進マイスター)」に委嘱されるなど、環境問題にも精通する。

著書に「暮らしを見直す夏の節電対策」「めざせ！ごみゼロマスター」「ごみはどこから出るの？」など多数。

冷房は連続運転がいいの？こまめに消すの？

エアコンを使うときに、連続運転と、こまめに消すのとどちらが省エネなのか、迷う人も多いと思います。エアコンの消費電力量は、つけたときにいつでも大幅に増えるわけではありません。室温と設定温度の差に大きな開きがあるときに、大幅に増えるのです。

夏の日中におうちでテレワークなどをしているときは、冷房を入れて快適になったからといって、すぐに



エアコンを消してしまうと、外の暑さで室温も再び上昇します。室温が上がってしまつてからエアコンをつけたのでは、温度差を解消するためにまた多くの電力を消費してしまつたため、運転を続けて快適な室温を保っているほうが節電になります。一方で、朝晩の涼しい時間帯は、エアコンを消したからといってすぐに暑くなることは少ないので、連続運転をするよりも節電になる場合があります。室温や時間帯を目安に、連続運転をするか、こまめに消すかを使い分けることが大切です。

冷房とあわせると効果的な暑さ対策は？

室温に大きな影響を与えるのは、日射や外気温ですから、それが入つてきやすい窓への対策をするのがおススメです。日射対策は、室内よりも窓の外側で行い、窓自体の温度をあげないことが大事です。よしず、すだれ、サンシェードなどをつかつて、窓に直接日が当たるのを防ぎましょう。

また、日中は使わない寝室などにも対策をしておく、部屋に熱がこもるのを防ぐことができます。窓の外側の日射対策をせずにいると、日が沈んでもガラスの表面が熱を持ち続け、部屋が暑くなる原因となります。日中にテレワークをしている部屋以外も、日のあたる南側や西側の窓に日射対策をしておく、室温の上昇を抑えられるので、より効果的に冷房を使うことができます。

エアコンと扇風機の組み合わせでより快適に

暖かい空気は軽いので、天井にたまりがちで、エアコンから出た冷たい空気は重く、床面の近くにたまりがちで、エアコンと対面する壁の下側のあたりに「冷気だまり」ができてしまうことがあります。天井が暑くて、床が寒いという状態のままだと、壁の上のほうに設置されているエアコンは床の温度を感知しにくく、無駄な運転を続けることになりやすくなります。そんなときは、「冷気だまり」に扇風機やサーキュレーターを置き、空気を対流させるとよいでしょう。部屋の中の温度差を少なくして、効果的に冷房を使うことができます。

「冷気だまり」を放置したままテレワークなどをしていると、必要以上に体が冷えてしまう原因にもなりますから、エアコンと合わせて上手に扇風機やサーキュレーターを使い、空気を循環させながら快適に過ごしましょう。

環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！



※本文については、環境省のCOOL CHOICE編