

Suzuka-COOL CHOICE News

節約アドバイザーの和田由貴先生に聞きました！ エアコンの電気代を抑えるポイントとは？

暑い夏に欠かせないエアコンですが、その分夏の電気代が跳ね上がって悩ましい…と感じている方も多いのではないのでしょうか？設定温度がたった1度違うだけでも約10%もの節電になるため、過度なエアコンの使用は環境にとっても、家計にとってもマイナスです。家庭でのエアコンの使い過ぎを防ぎ、電気代を節約するために役立つ知恵やアイデアについて、節約アドバイザーの和田由貴先生に教えていただきました。

窓の内側よりも外側で熱を遮断すると効果的！

エアコンの使いすぎを防ぐ大きなポイントは、家にできるだけ熱を持たせないようにすることです。アスファルト舗装された道路は、カンカンと照りつける太陽光で熱を持ち、日が暮れても気温が下がりにくいのですよね。それと同じことが、家にも言えます。家の窓や壁が太陽光に当たって熱を持つと、その熱により日が暮れても室温は高いままです。それでは、エアコンの効きが悪くなりますし、夜も暑いままでエアコンが必要となり、電気代がどんどんかかってしまいます。

家の窓や壁に熱を持たせないようにするためには、窓や壁に太陽光が当たらないようにすることです。遮熱カーテンなどで窓の内側で熱を遮るより、オーニング（日よけ）やよしず、すだれなど、外側で太陽光を遮り、窓や壁を温めないようにするほうが効果的です。敷地などの条件が許すなら、ゴーヤや朝顔などツル性の植物による「グリーンカーテン」を作ると、葉の蒸散作用などの効果もあり、より涼しく感じられます。特に、日が長時間当たる南側や西側に対策をしておくとう良いでしょう。



部屋の温度を上げる原因に！放熱する電化製品に注意。

部屋の温度を上げる原因になる電器製品にも注意を払いたいですね。基本的に電器製品は稼働中に放熱するので、使わないときはOFFにしましょう。また、電気ポットや炊飯器などの保温機能は、常に熱を発生させるため夏の時期はなるべく使わないようにしたいもの。冷蔵庫も冷たいお茶や水が欲しくてつい開けがちになりますが、庫内の温度が上がるとその分電力が必要になりますので、保冷機能のある水筒やポットを活用しましょう。

照明器具も、白熱灯は外に熱を放つので、室温が高くなる原因となりますが、LEDはそれと比べて放熱量はごくわずか。もともとLEDは白熱灯に比べて消費電力が非常に少なく節電につながるということが知られていますが、冷房効率の面でもおすすめです。



扇風機の活用で風の流れを作り、エアコン効率アップ！

続いてエアコンの賢い使い方ですが、まずは、利用する環境を見直しましょう。室外機ですが、室外機は室内の熱を室外に放熱する役割を担っているため、室外機自体が熱くなっていると、うまく放熱できません。できれば日陰に置くのが望ましいのですが、室外機は自分では動かせないことが多いので、その場合は日よけをして、放熱しやすい環境を作るようにします。室外機専用の日よけは、ホームセンターなどで購入できます。また、室外機の背面にホコリなどがびっしり付いていると放熱効率が悪くなるので、時々様子を見て掃除をしましょう。



また、エアコンは、設定温度と実際の室温に差があればあるほど、電力をたくさん使って運転するので、電気代がかかります。外出先から帰ってきて、締め切って蒸し上がったような暑い室内に入ると、すぐにエアコンを付けたくなるものですが、ちょっと待ってください！まず換気をして、室温を下げてからエアコンを付けるようにしましょう。

換気をするには、外の涼しい空気を部屋の中に入れて、室内の暑い空気を外に逃がす必要があります。そのためには、まず外の涼しい空気の入口となる窓から、室内の暑い空気を外に逃がす出口となる窓やドアへ風を送れるように、空気の動線を考えましょう。空気の入口となる窓を狭く、室内の空気を逃がす出口となる窓を広く開けると、換気ができます。できれば、入口と出口は対角線上にあると効果的ですが、そうでない場合は、入口となる窓の付近に扇風機を置き、出口となる窓やドアに向かって扇風機の風を流すと良いでしょう。

エアコンなど家電製品の取扱説明書をもう一度チェック！

以前のエアコンは、除湿機能や強い風量を使うと余計に電気代がかかると言われていましたが、最近では機能が進化し、一概にそうとは言えなくなりました。家庭ごとの状況に合わせた便利な機能や節電方法は、取扱説明書に詳しく書かれています。エアコンだけでなく、冷蔵庫や電子レンジなど、いわゆる“白物家電”は、さまざまな節電機能が備わっているんです。見落としている可能性もあるので、もう一度取扱説明書を読んで、自分の家庭に合った機能や使い方を確認してみてくださいね。

これまでお話してきた知恵やアイデアは、無理なく毎日の暮らしに取り入れることができる、ちょっとした工夫です。環境のためにも家計のためにも、エアコンに過度に頼らずに快適に夏を過ごしてくださいね。

<プロフィール>

和田由貴

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。

また、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「暮らしを見直す節電対策」「快適エコのライフスタイル冬の省エネ生活」など多数。

「クールビズ」とは

環境省は冷房時の室温を28℃(目安)で快適に過ごすライフスタイル「COOL BIZ」を推進しています。(身近に温度計を置くことをおすすめしています。)

◆ウェブサイトはこちらから <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>

※本文については、環境省のCOOL CHOICE編集部の記事を引用しております。

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！！



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.env.ondankataisaku>



<https://apps.apple.com/us/app/cool-choice/id1182905522?l=ja&ls=1>