# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 1 2 9 エアコン(6月)

# エアコン・クーラーの節電効果を高める正しい使い方とは

夏場、エアコンを複数台運転させるときは特に電気代が気になりますよね。そこで、エアコンやクーラーの電気 代を節約するための効果的な方法をご紹介します。

#### 1. エアコン・クーラーは室温 28 度を目安に設定

環境庁が 2005 年から推進している「クールビズ」では、冷房時の室温を 28 度に設定することが推奨されています。冷房時の設定温度を 1 度上げるだけでも、消費電力を約 13%削減することができます。ただし、お部屋の日当たり具合や建物の構造などによって、エアコンを 28 度に設定しても室温が 28 度になるとは限りませんので注意しましょう。

# 2. エアコンと扇風機を併用する

28 度の設定温度では暑いと感じる場合は、扇風機を併用して体感温度を下げましょう。<u>たとえば 14 畳用エアコンの冷房時の消費電力は 1000W 前後ありますが、一般的なリビング用の扇風機なら「強」で使っても消費電力は 30~40W 程度とエアコンの 1/25 以下。エアコンの温度は高めに設定し、扇風機の風を直接体に当てるようにすれば、涼しさを感じつつ節電効果も得られます。</u>

#### 3. エアコンの風量設定は「自動」にする

エアコンは室温を設定温度にするまでが一番多くの電力を消費します。電気代を安くしたいからと「弱風」や「微風」で使い続けると冷えるまで時間がかかり、多くの電力を消費してしまいます。エアコンの風量設定を「自動」にしておけば、部屋が涼しくなるまでは強風、そのあとは微風などエアコンが一番無駄のない運転をしてくれるので、結果的には消費電力を節約してくれます。

#### 4. フィルターやダストボックスを掃除する

ちょっと大変ですが、<u>エアコンフィルターは2週間に一度を目安に掃除をしましょう。</u>エアコンフィルターにホコリが溜まっていると、お部屋の空気を吸い込む際に多くのエネルギーが必要となり、その分電気代がかかります。また自動でフィルター掃除をする機能がついたエアコンは、ダストボックスにホコリが溜まっていないかチェックして、溜まっている場合は取り除いておきます。

#### 5. 窓からの熱の出入りをカットする

部屋の中で一番熱の出入りが激しい場所は「窓」です。窓に直射日光が当たる場合は、すだれや遮光性の高いカーテンなどを利用して直射日光をカットしましょう。窓に遮熱シートを貼ったり、二重窓やテラス屋根を取り付けたりするのもおすすめです。

#### 6. サーキュレーターを使って温度ムラをなくす

冷たい空気は下の方に、暖かい空気は上の方に溜まりやすい性質があり、部屋全体が同じ温度になるまでエネルギーをたくさん消費します。温度ムラをなくすためにはサーキュレーターで室内の空気を混ぜてあげると効果的。また、家具の配置などでエアコンの風が届きにくい場所があるときも、サーキュレーターを使って冷気を送ってあげると良いでしょう。

#### つけっぱなしの方が安い?電気代がかかるエアコンの間違った使い方

エアコン・クーラーは家電の中でもっとも消費電力が大きいため、使うときは節電を心がけている方も多いと思います。しかし、なかには間違った節電方法によって、かえって電気代が高くついてしまうケースも。具体的にどのような節電方法が間違っているのでしょうか。

### 1. エアコン・クーラーをこまめに付けたり消したりする

「こまめに電源を消す」というのは節電の基本ですが、エアコンの場合はこれが逆効果になってしまうことがあります。エアコンは運転開始直後にもっとも多く電力を消費し、部屋が設定温度になればそれほど電力を消費しません。特に夏の日中は外の気温が高いため、エアコンを消すとまた暑い部屋に戻ってしまい、再度運転を開始

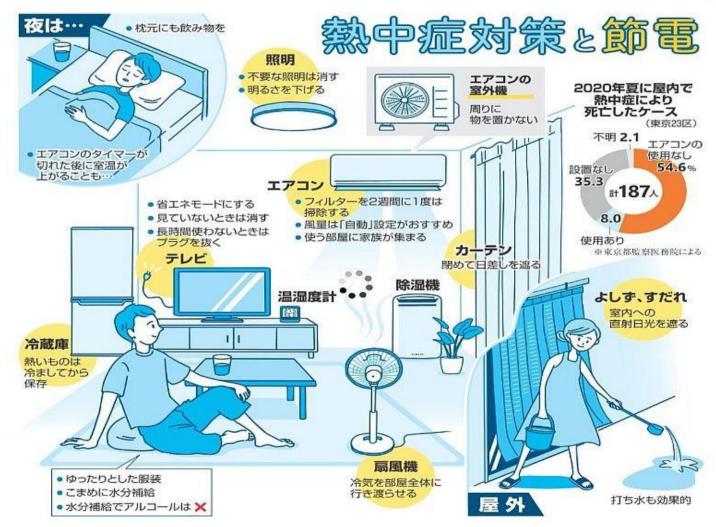
したときに多くの電力を消費することになります。 ダイキンが行った調査では、日中(9:00~18:00)は 30 分程度の外出であればエアコンをつけっぱなしにした方が消費電力量を安く抑えられることがわかりました。 換気を行う際も、エアコンはつけっぱなしにしておく方が節電になります。ただし、どんなケースでもつけっぱなしにする方がお得かといえばそうではなく、 外気温が下がる夜間(18:00~23:00)や 30 分を超える外出の場合は、エアコンをオフにした方が電気代を安く抑えられるようです。 エアコンの電源を切るかどうかは、外の気温や外出時間の長さなどで判断すると良いでしょう。

# 2. 「弱風」で使い続ける

エアコンの消費電力を抑えたいからと、ずっと風量を「弱風」に設定していませんか?節電する方法でも解説したとおり、弱風のままだと部屋がなかなか涼しくならないため、結果的に余計な電力を消費してしまいます。<u>エ</u>アコンの風量設定は「自動」がおすすめです。

# 3. 常にドライ (除湿) モードで使う

冷房より除湿の方が、電気代がかからないと思っている方は多いのですが、実は除湿の種類によっては冷房よりも多く電気代がかかる場合があります。除湿には「弱冷房除湿」と「再熱除湿」の2種類があり、弱冷房除湿は空気を冷やしながら除湿を行うため少し肌寒く感じます。再熱除湿は除湿するために冷やした温度を暖め直してからお部屋に戻すので、寒くならないのが特徴です。ただし、空気を暖めるときにエネルギーを使うため、冷房よりも消費電力が多くなります。お使いのエアコンがどちらの除湿タイプなのかを確認してみましょう。



安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。  $9:00\sim12:00$   $16:00\sim21:00$ (月〜金)  $8:30\sim13:00$   $16:00\sim20:00$ (土) 駐車場正面に 2台 キッズスペースあり 夜 20:30まで受付 詳しくは HP をご覧ください。 兵庫県明石市大久保町大窪 1921番地の 12010 19000