

夏場の省エネ対策

生協ひろしま

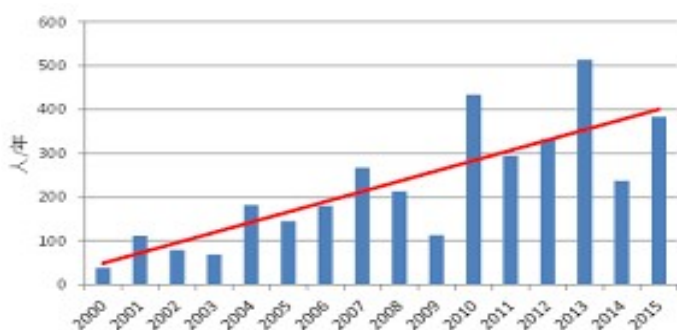
コープでんき



■ エアコンを使用してください ～我慢は禁物～

以前は、「窓を開けて風を通す」とか「朝晩に打ち水をする」等の省エネ行動がありました。しかし、近年の夏場の異常高温が続く中、熱中症患者も増え続けています。身を守るためにも、エアコンの使用を控えるのではなく、適切に使用する事をお勧めします。

広島市の熱中症患者の推移



※出典: 熱中症患者速報、H27 年報告国立環境研究所

■ 夏場は、消費電力の 44%がエアコン使用

1年間を通じて、エネルギーの使用量が多いのは、給湯の 22%、続いて暖房の 17%になります。しかし、夏場のエネルギー使用では、44%がエアコンの使用になりますので、夏場の省エネ対策は、エアコンの効率的な使用、又は暑い熱を室内に入れない対策になります。

<省エネ① エアコンの設定温度>

必要以上に設定温度を低くしないようにします。

設定温度を1℃高くするだけで約 13%の節電効果があると言われています。

<省エネ② 熱の遮断と遮光>

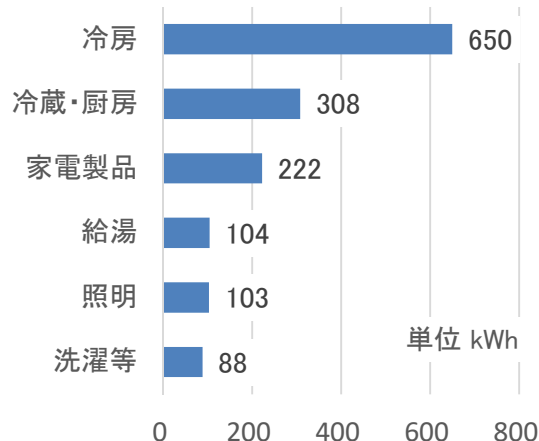
窓から入る熱を出来る限りシャットアウトすること。

そのためには、窓断熱(複層ガラスなど)、外側では、すだれ等による遮熱、内側ではカーテンなどを使った遮光などを組み合わせて下さい。

<省エネ③ エアコンの性能の維持>

エアコンそのものの性能を維持するために、2年に1回程度エアコンクリーニング(内部+フィルター)が望ましいです。また、室外機が直射日光に当たっている場合は、アルミ製の室外機ガードを取り付ける事をお勧めします。また、室外機の周辺に物がたくさんあり、風の通りが悪い場合は、物を片づけて風通しを良くしておくことも大事です。

夏場(3ヶ月間)の電気使用量計



※出典: 生協ひろしま 省エネライアル

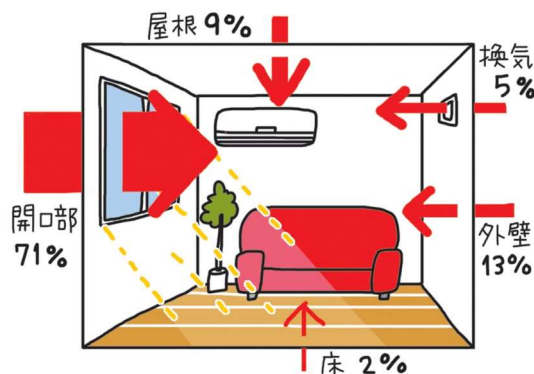
■ 冷房慣れにご注意下さい

エアコンの使用を我慢するのは禁物です。ですが、冷房の効いた涼しい室内で長時間過ごしていると、汗腺が開きにくくなってきます。こんな時に、急に暑い屋外に出た時に汗をかくことが出来なくなり、体に汗を溜め込んでしまう危険性があります。

冷房は必要ではあるのですが、発汗機能が正常に働くように、ゆるやかな運動や入浴で適度に汗をかく習慣が必要になっています。

暑い夏だというのに、汗をかきにくくなっているとすれば、冷房慣れを疑ってみるのも必要なことです。

熱の 70%は窓から入ってきます



※ 出典: (社)日本建材産業協会省エネルギー建材普及センター