

# エアコンを上手に使った1日の過ごし方

エネルギー効率が高く、家庭での所有割合の高いエアコンを上手に使った1日の過ごし方をご紹介します。

## 6:00 ~ 起床時はタイマー設定でポカポカ



冬の朝はギリギリまで布団から出たくない、という人も多いはず。前夜、目覚まし時計をセットするときにエアコンもタイマー運転でセットしていませんか。早めに部屋を暖めておくことで、朝の準備もスムーズにできます。まだタイマーを利用したことがないという方はぜひ生活習慣に取り入れてみてください。

## 7:00 ~ 朝食はできるかぎり家族そろって



出勤や登校などの関係から朝は家族がバラバラに行動しがち。できるだけ同じ時間にダイニングに集まり、一緒に朝食をとるようにしていませんか？家族が1つの部屋に集まることで、使う暖房機器などの時間も減り、省エネに繋がります。

## 10:00 ~ 家事のついでに換気を



夏に比べて冬は換気を怠りがち。部屋に湿気がたまり結露の原因になるだけでなく、空気の入りが少ないため空気中のホコリも増え、エアコンのフィルターにもホコリがたまりやすくなり暖房効率も下がってしまいます。部屋の掃除をする時には窓を開けて空気も一緒に入れ換えるように習慣づけましょう。また、フィルター掃除もこまめにしましょう。

## 12:00 ~ エアコンの効率を最大にする工夫を



暖房をする時は、ドアや襖を閉めて、暖房する空間をできるだけ小さくします。エアコンを使用している場合は、暖かくなればエアコンの設定温度を下げてもいいですが、頻繁にスイッチの入切を繰り返すことは避けましょう。かえって電力を多く使うことがあります。なるべくエアコンの自動調節機能に任せるようにしましょう。

## 13:00 ~ 太陽熱を積極的に部屋に取り込んで



昼間はカーテンやブラインドを開け、太陽の熱を部屋にたくさん取り込むようにしましょう。壁や床の温度も温まり蓄熱効果で暖房効率を上げることができます。また、昼間は南側の部屋、夕方は西側の部屋で過ごすなど、日差しが一番入りやすい部屋で過ごすのもお勧め。気温や部屋によっては暖房なしで過ごせることもできます。

## 17:00 ~ カーテンで保温効果を高める



厚手のカーテンや断熱シートなどを利用して、昼間取り込んだ太陽の熱を逃がさないようにしましょう。部屋の温度が保たれて、暖房をつける時間を遅らせたり、部屋を暖めるスピードが向上できます。カーテンを床まで垂ししたり、カーテンレールの上を布などでふさいだりすることも保温に効果的です。

## 20:00 ~ 床の熱はカーペットで逃がさない



フローリングの床は部屋の熱を奪いやすく、部屋を暖まりにくくすることもあるので、足元の冷えが気になる家庭では、マットやカーペットを敷いてみましょう。暖房効率が上がります。カーペットの下にアルミマットを敷けばさらに効果的。リビングだけでなく、キッチンや洗面所にもおすすめです。

## 22:00 ~ 部屋と布団を暖めて心地よい眠りを



就寝前には掛布団をめくり、エアコンの風向を下に向け、部屋と布団を暖めておきましょう。就寝後、すぐに体温で布団の中が温まるので、寝るときはエアコンのスイッチを切りやすくなります。寒さが気になるときは、湯たんぽなどで直接体を温めてもいいでしょう。また、翌朝、快適に起きられるようエアコンのタイマー設定も忘れずに！



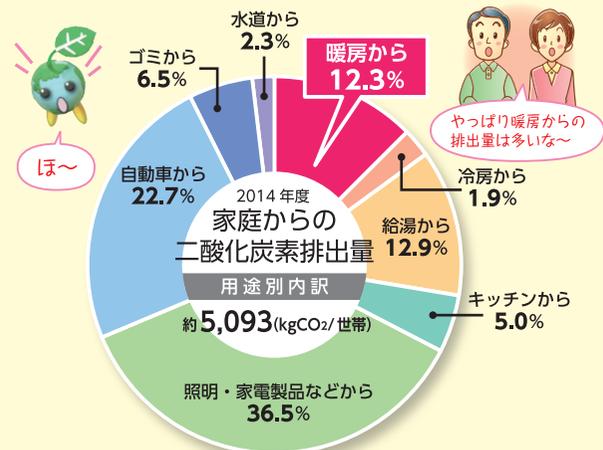
# おおさかの冬を快適に エアコンの 上手な使い方 ~冬のエコライフ編~



## 家庭からの二酸化炭素排出量のうち、暖房と冷房では、どちらの排出量が多いでしょうか？

冷房と暖房を比べると、暖房の方が多く二酸化炭素を排出しています。

冷房は主にエアコンですが、暖房はエアコンや電気ストーブ、ガスストーブ、床暖房など様々な機器が使用されています。このパンフレットでは、特に、エネルギー効率が高く、家庭での所有割合が高いエアコンを上手に使用して、快適でエコな冬を過ごす方法をご紹介します。



出典：温室効果ガスインベントリオフィス 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より



## 大阪府地球温暖化防止活動推進センター (一般財団法人大阪府みどり公社)

〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-1-8

TEL : 06-6266-1271 FAX : 06-6266-8665  
E-mail : center@osaka-midori.jp  
H P : <http://www.osaka-midori.jp/ondanka-c/>  
blog : <http://blog.goo.ne.jp/osakacenter>



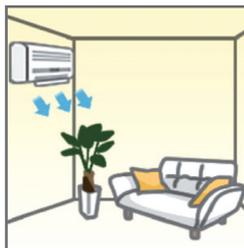
<パンフレット作成協力>

大阪府環境農林水産部 エネルギー政策課  
ダイキン工業株式会社 エアコンの節電情報 (<http://www.daikin.co.jp/setsuden/>)  
エアコン暖房の上手な使い方 (<http://www.daikin.co.jp/kuuki/recommend/>)

# 暖房器具を上手に使って、快適な冬を過ごしましょう

暖房器具には様々な種類があります。それぞれの特徴に合わせて、エコに快適に過ごしましょう。

## エアコン



### ●得意なこと

部屋全体を広く快適に暖めること。ヒートポンプという仕組みで部屋を暖めますので、少ない電気で部屋が暖まります。電気なので、部屋の空気をよごしません。

### ●苦手なこと

スイッチを入れてすぐに暖めるのが苦手\*です。また、部屋が乾燥しやすくなりますので、加湿器などを一緒に使う方が良いです。

※最新機種では速暖性が備わっています。

### ●適している場面

リビングなどが集まって長時間過ごす部屋は特に適しています。火事などの心配も少ないので、赤ちゃんや高齢者、ペットのいる世帯でも安心です。

## 電気ストーブ



### ●得意なこと

スイッチを入れて、すぐ、そばにいる人の体を直接暖めること。電気なので、部屋の空気をよごしません。

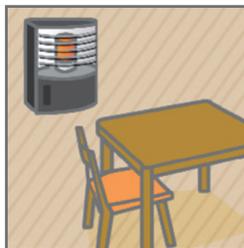
### ●苦手なこと

部屋全体を暖めるのが苦手。多くの電気を使うので、長時間の使用には向いていません。

### ●適している場面

すぐに、部分的に暖めたいとき。例えば、足元が寒いキッチンや洗面所、トイレ、朝の着がえの間など。

## 石油ストーブ／ガスストーブ



### ●得意なこと

灯油やガスを燃やして暖めるので、電気はほとんど使いません。スイッチを入れてすぐそばにいる人を暖め、部屋全体を暖めることもできます。

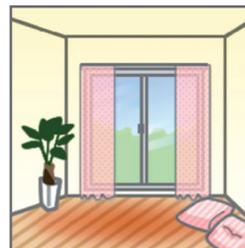
### ●苦手なこと

灯油やガスを燃やすので、部屋の中の空気がよごれるため、こまめな換気が必要です。また、燃やす時に発生する水分で、部屋の湿度が高くなり、結露を起こしやすくなります。

### ●適している場面

すぐに暖めたいとき、部屋全体を暖めたいときなど、様々な場面・場所で使用できます。

## 床暖房



### ●得意なこと

床から直接伝わる熱と、床から部屋全体に広がる熱の2つの熱で、ゆっくり、じっくり、足元から暖まります。電気式や温水式などの種類がありますが、ヒートポンプ式の床暖房は、その中でも使用するエネルギーが一番少ないです。

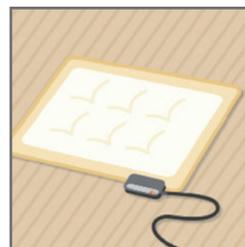
### ●苦手なこと

スイッチを入れてすぐに暖めるのが苦手。特に、電気式の床暖房は、電気をたくさん使います。

### ●適している場面

リビングなどが集まる部屋。床が暖まるまでは、エアコンなどの暖房器具と一緒に使う方が良いです。

## 電気カーペット (ホットカーペット)



### ●得意なこと

足元が直接暖まります。簡単に設置できます。

### ●苦手なこと

部屋全体は暖められません。長時間触れていると、「低温やけど」を起こすことがありますので、電気カーペットの上で寝ないようにしましょう。

### ●適している場面

リビングやキッチン、勉強部屋など、足元の寒さが気になる場所。カーペットだけで、寒さが気になるときは、エアコンなど部屋全体が暖まる器具も一緒に使う方が良いです。

## 電気こたつ



### ●得意なこと

厚い布団で、暖かい熱を閉じ込めることができるので、寒さを感じやすい足を暖めてくれます。

### ●苦手なこと

部屋全体は暖められません。布団の外までは暖かにならないので、こたつに入っていない部分は寒く感じます。

### ●適している場面

人が集まって一緒に暖まるところ。部屋が冷えこんでいる時は、エアコンなど他の器具と一緒に使う方が良いです。

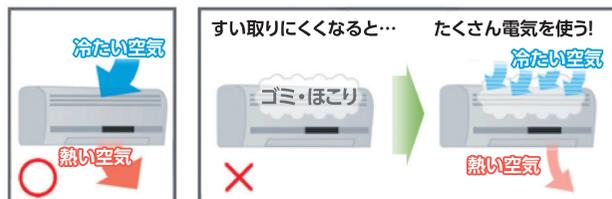


## エアコンの手入れで 効率をアップさせましょう

エアコンのフィルターを定期的に手入れして、暖房効率を低下させないようにしましょう。  
また、室外機の前はスペースを広くして暖房効率を確保するようにしましょう。

### フィルター掃除を忘れずに

エアコンのフィルターがゴミやほこりで目詰まりすると、吸いこむ空気の量が少なくなり、部屋を暖める力が小さくなります。  
フィルターのほこりは、水洗いをするか掃除機で吸いとります。汚れがひどい時は、中性洗剤をとかしたぬるま湯で洗い、その後、日陰でよく乾かしましょう。最近のエアコンには「自動清掃機能」がついているものもありますので、活用してみましょう。  
フィルターだけでなく、その奥にある冷却フィン（熱交換機）の掃除も重要です。汚れが目立つようであれば、エアコン清掃の専門業者に相談してみましょう。



### 室外機の前はスペースを広く

室外機は、部屋の中にある冷たい空気を外に吹き出し、外の空気の中にある“熱”をとりこみ、部屋に暖かい空気を送っています。室外機の吹き出し口の前に物を置くと、冷たい空気が室外機の周りにたまってしまいます。せっかく吹き出した冷たい空気を再度吸ってしまうと、部屋を暖かくする力が弱くなってしまいます。室外機の前は物を置かず、空気がスムーズに流れるようにしましょう。

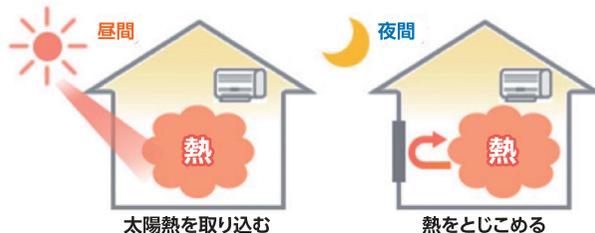


## 暖まりやすい お家にしましょう

より少ない電気で暖房を使うために、昼間の太陽の熱は部屋の中に積極的に取り込み、夜間は窓から逃げないようにカーテンを上手に使いましょ。また、冷たい空気が入らないように「すきま風」がないか確認してみましょう。

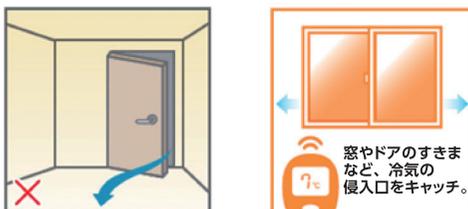
### 太陽の熱を取り込んで、逃がさないようにしましょう

冬でも太陽にあっているとポカポカします。昼間は、日が差し込む窓のカーテンを開け、部屋に太陽の熱を取り込みましょう。日が暮れ始めたら厚手のカーテンや断熱シートを活用して、部屋に取り込んだ熱が外に逃げない工夫をしましょう。  
カーテンは窓ガラスの大きさだけでなく、天井から床いっぱいまで垂らすと保温効果が高まります。カーテンの色も赤や黄色などの暖色系の方が、人は暖かさを感じると言われています。



### すきま風対策もしっかりしましょう

窓や引き戸、ドアの隙間など、冬は様々なところから冷気が入りこんできます。隠れた冷気の侵入口を探すのに便利なのが、市販されている赤外線式温度計です。対象に触れなくても、冷気が入り込んでいる箇所がすぐに分かります。冷気の入口を見つけたら、すきまテープなどで防ぎましょう。



## エアコンの使い方を 工夫しましょう

冷たい空気は下にたまり、暖かい空気は天井付近にたまりやすいという性質があります。エアコンの風向調整やサーキュレーターなどを併用することで暖房の効率を高めることができます。

### 床から暖めはじめましょう

部屋全体を素早く暖めるために、スイッチを入れた時は、風向を下向きに設定しましょう。エアコンから出た暖かい空気が自然と天井に向かって上がっていくため、部屋全体を暖めることができます。ただし、風が直接、体に当たると、体感温度が下がり寒く感じますので、注意が必要です。  
風量・風向・温度を最適に制御するエアコンもありますので、取扱説明書をご確認のうえ、エアコンの機能を上手に使いましょ。



### “冷気だまり”にご注意を

部屋の中で冷たい空気がたまる「冷気だまり」ができると、足元はいつまでも寒いまです。そんな時はエアコンの設定温度を上げる前に、サーキュレーターや空気清浄機を活用しましょう。温度ムラをなくすと、部屋全体が暖かくなります。  
ただし、空気清浄機を使うときは、窓から少し離れた場所に置くようにしましょう。窓際の冷たい空気を部屋に入れてしまうこととなります。





## 温度や湿度を上手にコントロールしましょう

適度な設定温度を心がけながら、加湿器などを使って湿度を高くすることで、体感温度が上がり、暖かく感じることができます。温度の目安は 20～22℃、湿度の目安は 40～60% です。まずは、温湿度計を部屋に置いてみることから始めてみましょう。

### 20℃を目安に無理のない温度設定をしてみましょう

エアコンの設定温度は消費電力に大きく関わり、暖房の場合、設定温度を 1℃下げると約 10% も節電になります。環境省が推奨する 20℃を目安に、着るものを工夫しながら温度調節をしましょう。



寒く感じる時は、首・手首・足首を暖めると効果的で、タートルネックのセーターや、レッグウォーマーなどもお勧めです。このような取組を含めて、環境省では 20℃でも快適に過ごす提案『WARM BIZ』を呼びかけています。



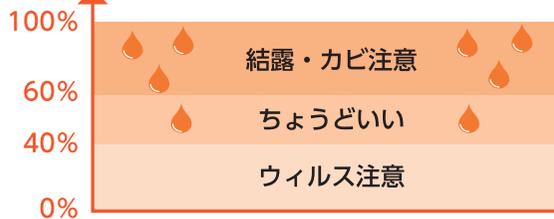
なお、着るもので工夫しても寒く感じる時は、無理をせずに設定温度を少し上げてください。

### 湿度を上げると体感温度もアップ

人間が快適と感じる環境は、温度と湿度のバランスで決まります。部屋の湿度が低い時は、湿度を上げると、暖かく感じることができます。

加湿機能付きの空気清浄機や加湿器を使うのもおすすめ。冬に湿度を上げるのは、かぜの予防にもなります。

しつど(%)



## “結露”対策で人も家も健康に過ごしましょう

冬の大きな悩みの一つが“結露”。結露は放置しているとカビなどが発生して、健康にも悪く、建物も傷めることになります。結露の仕組みや暖房機器との関係を知り、換気の仕方を工夫するなどの対策を取りましょう。

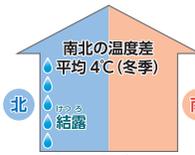
### 結露はなぜ起こる？

空気の中に含むことができる水分量は、温度が高いほど多く、温度が低いほど少なくなります。温度が下がっても、空気中の水分量はそのままなので、水分を含みきれなくなり、水となって現れます。



### どんなところに結露ができるの？

家の中で温度が低いところ、例えば、北側の部屋の壁や、玄関のトビラ、冷えた空気と接する窓ガラスなどで起こりやすくなります。また、石油ストーブやガスストーブなどの暖房器具を使うと、灯油やガスが燃える時に水分が発生するため、より結露が発生しやすくなります。

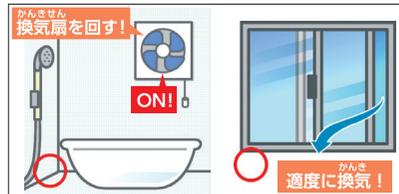


### 換気の仕方を工夫して結露対策を実践しましょう

結露対策は上手に換気をすることです。換気は水分が多い空気を追い出せますが、外から冷たい空気が入ってきて暖房効率を下げます。暖房を使わない時や、湿度が高くなりやすい場所を中心に換気します。

#### 上手な換気の実例

- 消費電力の小さいトイレやお風呂の換気扇などを常に回しておく。
- 暖房機器を付けていたリビングなどは温度が下がると結露しやすいので、人がいない就寝中などを利用して換気する。
- 人が寝ている間に発生した湿気を追い出すために、朝の掃除とともに換気する。

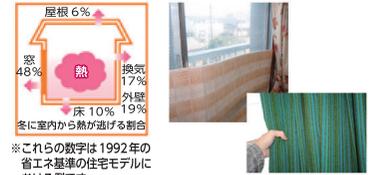


## 窓の対策をしっかりと行い、効率をアップさせましょう

エアコンの暖房効率を向上させるためには、窓から逃げる熱を防ぐことが大切です。手軽にできる厚手のカーテンや断熱シート活用の他、ちょっとしたリフォームとして、二重窓の設置や窓ガラス・サッシの取り換えなども行われています。

### 窓から逃げる熱はとても多い!

暖房をつけてもなかなか部屋が暖まらないという場合、部屋の“熱”が床や窓から逃げ出していることが原因かもしれません。冬、部屋の中から熱が外に逃げる割合が一番高いのは窓で、約 48% が窓から逃げていると言われています。



引用：京都府地球温暖化防止活動推進センター

まずは、厚手のカーテンや窓ガラス断熱シートを活用して、熱を逃がさないようにしましょう。

### 窓ガラス・サッシの省エネ技術

窓の断熱性能を決めるのは、サッシ(枠組み)とガラスの組み合わせです。サッシには樹脂や木製のものを使い、ガラスには2枚のガラスで空気を挟んだ複層(ペア)ガラス、ガラスに特殊金属を挟んだLow-E 複層ガラスを使うと熱を通しにくくなります。

ガラスとサッシの種類による断熱性能	構造	熱が逃げる度合い	断熱性能
ガラスとサッシの種類による断熱性能	樹脂サッシ+高断熱複層ガラス	35.7	高↑断熱性能↓低
	木製サッシ+高断熱複層ガラス	35.7	
	[二重サッシ構造] アルミサッシ+単板ガラス+樹脂窓+複層ガラス	35.7	
	アルミサッシ+複層ガラス	71.4	
	アルミサッシ+単板ガラス	100	

※アルミサッシ+単板ガラスを100とした場合の比較です。 出典：(一社)日本建材・住宅設備産業協会

### 二重窓も効果的

現在使っている窓はそのまま残し、室内側に断熱性の高い内窓を新たに加えて、二重窓にする方法は手軽な上に、2つの窓の間に広い空気層ができ、断熱性能が向上します。ホームセンターなどで販売している簡易内窓キットを活用する方法もあります。

