

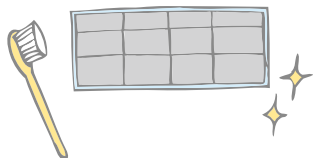
涼しく暮らす

昨年に引き続き節電傾向にある2012年・夏。エアコンの温度を上げて暑さにイライラ、ぐったり。たしかに節電にはなるかもしれませんが、無理が原因で体調を崩してしまつては元も子もありません。ストレスフリーで無理のない節電を心がけましょう！

エアコンを効率的に使う

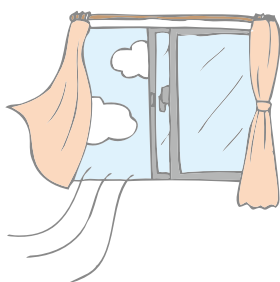
フィルター掃除

フィルターにほこりがざっしり。これではいくらエアコンが冷たい空気を室内に届けようとしても、内部につまったほこりが邪魔をして冷却効果が薄れてしまいます。フィルターの掃除は分解掃除をしてくれるプロに頼むと効果絶大。隅まですっきりキレイにしてもらったら、2~3週間に1度を目安に自分でフィルター掃除をすると効果が長持ちします。



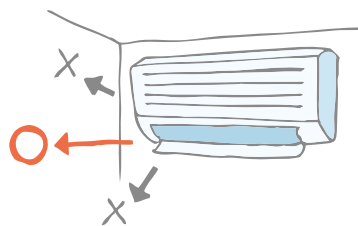
換気をしてからエアコンを使用する

室内温度が高いほど、エアコンはがんばって部屋の温度を下げようと電力を消費してしまいます。部屋に入ってすぐリモコンに飛びつく前に、窓を開けて外気を室内に取り入れましょう。



送風はできる限り水平に

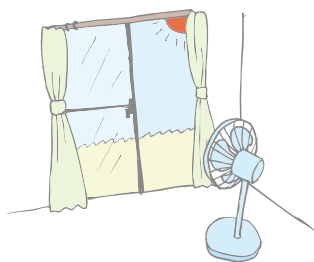
冷たい空気は沈む性質があります。そのため風向きを下向きにしているとエアコンの手前側ばかりが冷え、上向きにしていると天井で反射して冷気が均一に行き渡らない恐れがあります。



部屋に熱をこもらせない方法

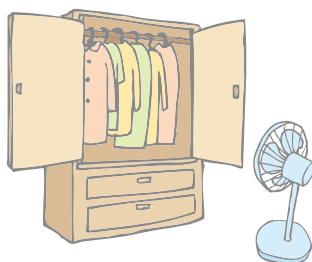
外気を取り入れる

扇風機を「人に当てる」のではなく、「外気を取り入れる」ことに使って室内の気温を下げましょう。扇風機を部屋の入り口や窓辺に置き、外に向けて風を送るとより室内の空気を外に逃がします。



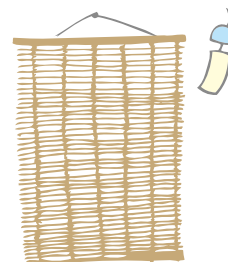
家具の中にもこもった熱気を逃がす

温まった家具も室内温度を引き上げる原因になります。本棚、洋服ダンスや物置など、中に熱気がこもりやすい構造になっている家具や設備は要注意。扉を開けて内部に向かって扇風機の風を当てましょう。



直射日光を避ける

外気を室内に取り込んでも、強い日差しが部屋に入り込んでしまえば効果は半減。窓に通気性のいいブラインドやすだれをかけて直射日光が床や家具を温めてしまわないようにしましょう。



試してみよう！

気化熱でひんやりエアコン要らず

- ①霧吹きに水を入れる。
- ②身体に吹きかけて扇風機にあたる。
- ③水が付いた部分だけ一気に涼しくなります。

液体は気体になるとき、熱を奪う性質があります。これを「気化熱」といい、日本では打ち水などで活用されています。濡らしたタオルを室内につるしたり腕に巻くことでも同様の効果を得られます。

※体質や頻度によって体が冷えすぎてしまう恐れがありますので適度に使用しましょう

