季節の住まい方
vol. 2

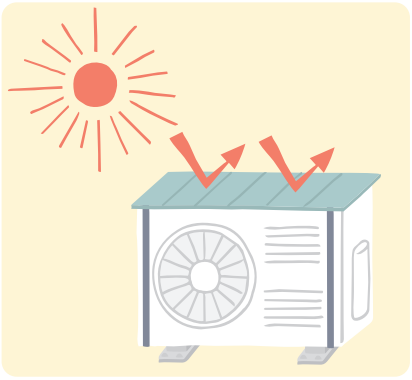
エアコン節電術で夏を涼やかに

夏の暮らしに欠かせないエアコン。 使い方を少し工夫するだけで、快適さはそのままに電気代を抑えることができます。 今回は、日々の生活の中で無理なく取り入れられる節電のポイントを3つご紹介。 効率よく冷やして、心地よい夏を過ごしましょう。

❶ フィルターのこまめな掃除



エアコンは部屋の暖かい空気を吸い込み、冷たい空気にして送り出すことで室内を涼しくしています。ところがフィルターにホコリがたまると、吸い込む空気の量が少なくなり、冷房効率が低下。その結果、設定温度に達するまでに多くの電力を消費してしまいます。2週間に1回を目安に掃除することで、効率よく部屋を冷やすことができ、節電にもつながります。フィルターのゴミやホコリは掃除機で吸い取り、水洗いしましょう。

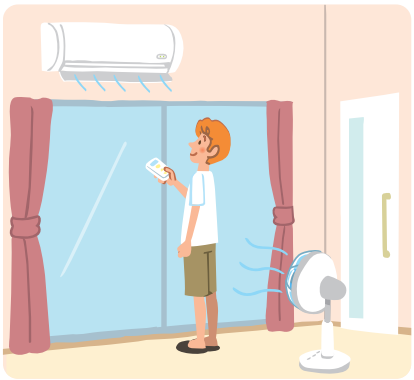


❷ 室外機に直接日光を当てない

室外機は、 室内の熱を外に逃がす重要な役割を担っています。 しかし直射日光や地面からの照り返しにさらされると、 周囲の温度が上がり、冷却効率が低下してしまうため、 電気を余分に使ってしまうことがあります。 日陰に設置するか、 すだれや簡易的なひさしで日差しをやわらげることで、 室外機が吸い込む空気の温度を下げ、 エアコンの負担を軽減できます。 また、 室外機の吹き出し口をふさがないように、 物を置くことを避け、 風通しを確保することも大切です。

❸ 風量は弱ではなく自動に

冷房時の風量は、手動で微風や弱風にするよりも、自動設定にするのがおすすめです。部屋が冷えるまでは強風で、その後は微風に切り替えるなど、最も効率よく快適に冷えるよう自動で調整してくれます。また、サーキュレーターや扇風機をエアコンの対角線上に置き、エアコンに向けて回すと、冷たい空気が部屋全体を循環し、温度ムラの解消にもつながります。体感温度も下がり、少ないエネルギーで快適さを保つことができます。





監修
河野真希（かわのまき）家事アドバイザー
家事や料理、インテリアなど、気持ちいい暮らしを作るためのライフスタイル提案を行う。流行や思い込みにとらわれずに、無理なく持続可能で快適な暮らしづくりを応援している。