

直感では判断できない効率的なエアコンの使い方

地球環境ユニット 地球温暖化政策グループ

研究員 佐藤 俊介

世の中には良かれと思ってやっていることが、必ずしもいい結果に繋がっていないことが意外とあるのかもしれない。たとえば、

- ・ 骨が丈夫になると思い牛乳を欠かさず飲んでいたら、実は牛乳は高カロリーであったり、脂肪分が多かったりするらしいとか、
- ・ 睡眠時間は長い方がいいと思いがちだが、実際よく言われる 8 時間睡眠は寝すぎで却って体によくないらしいとか、
- ・ ニュアンスは異なるが、田舎の方が都会の人より体力があるように思うかもしれないが、実は車がないと生活できない田舎の方が体力的には劣るのかもしれないとか。逆に良くないと思ってやっていたことが、必ずしも悪い結果とはなっていないようなこともあるのかもしれない。たとえば、
- ・ 熱があるときでも、風呂に入ること蒸気がのどに当たり加湿効果を与えたり、皮膚を清潔にして新陳代謝を高めたりといった効果があるらしいとか、
- ・ 朝食を抜くことで、朝起きたときの疲れや慢性的な疲労の改善、体の毒素の排出が効率よく行われるようになるらしいとか、
- ・ 日焼けは体に悪いと思われがちだが、ある程度日光に当たらなければビタミン D が欠乏してしまう虞があるらしいとか。

これらの例はインターネットで検索したものであり、真偽のほどについてはとりあえず横に置かせていただきたいのだが、それはさておき、先日テレビでエアコンの効率的な使い方が紹介されていた（NHK 総合 7/20 放送「週間ニュース深読み」にて電力中央研究所が実験）。私は記録的な猛暑が続くなか、少しでも節電に協力しようとこれまでは冷房の風速を「弱」にしてエアコンを使っていた。省エネや地球温暖化に貢献したと得意になっていた折、たまたま見ていたテレビで「弱」モードでのエアコンの使用は、却って電気使用量を増加させると放送されていた。一瞬目を丸くしたが、どうも風速を「弱」にして使うと、同じ設定温度でも「強」に比べ送り出す冷気の温度をより一層下げなければならず、却って電気をたくさん使うことになってしまうようである。私はテレビを見てすぐに風速を上げ、今では日常的にエアコンの風速は「自動」もしくは「強」にして使用している。感覚的に風速は「弱」にして使うのがエコだと思っていたが、必ずしもそうではないようである。エアコンの効率的な使い方については、ここで触れたもの以外にもいろいろと紹介されているので、一度確認してみられるのもいいかもしれない。

かくいう私自身は北海道の人間であり、エアコンを使う生活をあまりしてきていない。そのため、もしこのような使い方が既に広く認識されているようだったら大変恐縮に思う。

最後に、節電を心がけるのはもちろん大事だが、そもそもエアコンのいない場所で過ごすことも節電に繋がるかもしれない。ですので、夏はぜひ北海道へ。

お問い合わせ : report@tky.ieej.or.jp