



発行/こおげ建設  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 72-0668  
E-mail: info@koge.co.jp  
<http://www.koge.co.jp>  
Boo Foo Woo  
Vol. 35  
2011.7.9 Set

高気密 高断熱  
オール電化住宅  
温度と湿度を  
コントロールして  
家中ほっこり！  
**fas**  
高気密 高断熱  
ファースの家  
こおげ建設 株式会社

Never give up  
  
がんばろう日本！  
つなげる想い、つながる希望

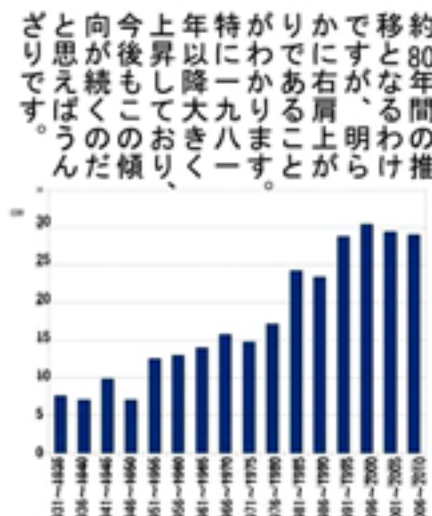
暑くなくなった  
夏

子供の頃はもっと涼しかったのに、  
そう感じている方も多いことでしょう。  
特に二〇一〇年の夏は暑く、各地で最高気  
温が35度を超える猛暑日が続き、毎日の  
ように熱中症で病院に運ばれた人や亡く  
なった方の人数がニュースで報道されて  
いました。

年々増えていく  
熱帯夜  
の目数

夜になっても気温が下がらない熱帯夜  
が続くため、眠れない、疲れが取れない  
という人も増えていきます。暑い夜のエア  
コンの効率的な利用法について考えてみ  
ましょう。

熱帯夜（一日の気温が25度を下回らな  
い日）の日数を5年ごとの平均で見ても  
と、左下のようなグラフになります。  
一九三一年からのデータなので



エアコンメーカーが、「就寝時のエア  
コンの使い方」に関する調査報告を出し  
ています。

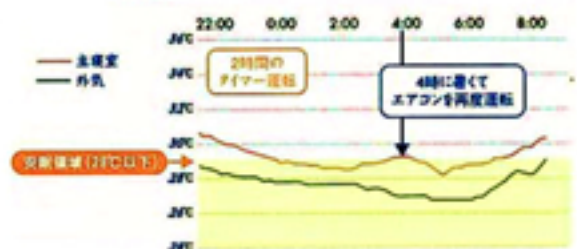
思い切り部屋を冷やしてから、 エアコンを切って寝る	4.0%
やや高めの温度設定で朝まで つけっぱなしにして寝る	13.4%
2〜3時間後に切れるように タイマーを設定して寝る	40.6%
2〜3時間後に切り、 タイマーを朝にして寝る	4.4%
エアコンをドライ運転にして 寝る	8.6%
エアコンと扇風機を併用して 寝る	4.8%
エアコンではなく扇風機を つけて寝る	11.0%
エアコンではなく自然の風を 入れるようにして寝る	11.0%
その他	2.2%

「2〜3時間のタイマー運転」  
設定

中には「エアコンは体に悪いので、極  
力使わないようにしている」という方も  
いるでしょう。特にご年配の方に多いよ  
うです。確かに、昔のような気温であれ  
ばそれで問題はなかったのですが、状況  
は確実に変わってきています。エアコン  
をつけなければ実際の室温が30度を下回  
らない日も多いため、夜中に熱中症を引  
き起こすというケースもあるそうです。  
熱中症とまではいきませんが、暑いと  
寝苦しく、熟睡できないので疲れが取れ  
ない。  
その結果、体調を壊すということもあり  
ますから、エアコンは上手に使い健康の  
ためにも必要となってきました。

エアコンが  
切れると急速に  
室温上昇

これは実邸での測定  
結果ですが、エアコンの  
タイマー運転が切れると、  
室温が急激に上昇しています。  
室温が28度以下が「安眠領域」といわれ、ぐっ  
すりと眠ることのできる温度なのですが、28度  
を超えた午前4時ごろに目が覚めてしま  
い、エアコンを再度運転させている状況がわか  
ります。夜中に温度が上がらないように、タイマ  
ー運転結果的には大きく変わらな  
ず、室温変化が  
激し過ぎ、かえって体調を壊すケ  
ースもありそうです。



27〜28度の設定で  
つけっぱなしにするのが正解

壁や柱など、住宅躯体の温度が大きく関係し、  
エアコンを使うと、室温は空気の熱容量が  
とても小さいためにすぐ下がります。一方、  
熱容量が大きい住宅躯体が冷えるには時間か  
かるため、2〜3時間程度のエアコンの運転  
では、温度は下がらないのです。そのため、  
エアコンが切れると、住宅躯体から熱が放出  
されて、すぐに室温が上がってしま  
います。では、どうすればいいのでしょうか？  
結論としては、安眠領域となる27度程度の設定で、  
つけっぱなしにするのが正解です。時間帯別電力契約を  
行っているのなら、夜間の電気代が安いというメリッ  
トもあります。  
寝る前の電気料金が安い時間帯で、数時間急速冷房  
で運転させるよりも、つけっぱなしの方がやすく  
な  
る  
の  
で  
す。  
今  
後  
の  
エ  
ア  
コ  
ン  
と  
の  
付  
き  
合  
い  
方  
の  
参  
考  
に  
し  
て  
下  
さ  
い。

## どん太くんのちょっといい話

お知らせです。  
今年も、毎年大好評の【親子ふれあい木工教室】を7月31日日曜日にこおげ建設棟倉庫で開催します。  
竹を使ってのECO工作や、1日でできる自由研究なんかもやっちゃオ〜かと思っております  
ので、お楽しみに〜。  
詳細は後日チラシで発表しますので、ジャンジャン応募してください。  
(小学生のお子さんをお持ちのお父さんお母さん助かりますよ〜)



2,3日前、私自身ちょっと体調を崩し、吐き気・倦怠感・関節痛・・・に苦しみ、悲しいおもいをしました。  
すっかり良くなった今、やっぱり健康って素敵です。

編集:おおろ