



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



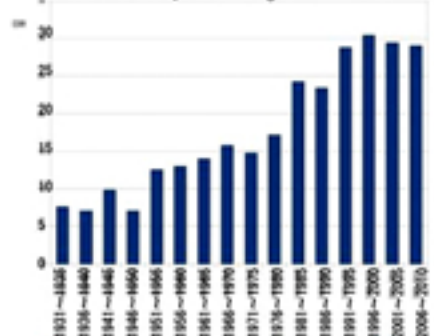
昔と比べ明らかに暑くなった夏

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日数

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年ごとの平均で見ると、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約80年間の推移となるわけですが、明らかに右肩上がりであることがわかります。特に一九八一年以降大きく上昇しており、今後もこの傾向が続くのだと思えば間違いありません。



2〜3時間のタイマー運転

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、エアコンを切ってしまう	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%
エアコンをト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%

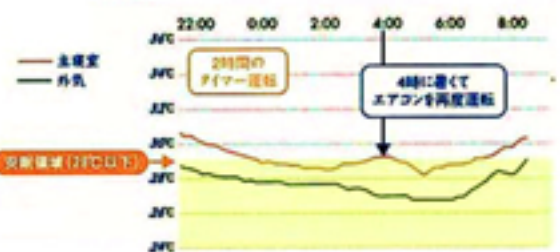
中には「エアコンは体に悪いので、極力使わないようにしている」という方もいます。確かに、昔の年配の方が多いよいうです。確かに、昔のような気温であれば、室温に変わってきても、エアコンをつけなければ実際の室温が30度を下回らない日も多いというケースもあるそうです。熱中症とまではいえないので、暑いと寝苦しく、熟睡できないので、暑いが取れない。その結果、体調を壊すということもあり、ためにも必要となってきました。

エアコンが切れると急速に室温上昇

これは実際に測定した結果ですが、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、ぐっすり眠ることのできる温度なのですが、28度を越えた午前4時ごろに目が覚めてしまいがちです。夜中に再度運転させている状況がわかり、運転結果的には大きく変わらないうえ、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小さく、すぐに下がります。一方、熱容量が大きい住宅躯体が冷えるには時間がかかるため、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。またオール電化住宅であれば、時間帯別電力契約を行っているため、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、今後のエアコンとの付き合い方の参考にしてください。



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 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〜）