

エアコンと扇風機を上手に使う

部屋が暑いと感じたとき、エアコンの風量を強くするという方法は快適さという面でも、電気代の節約という面から見てもとても効果的ですが、それ以上に効果的な方法があります。

それがエアコンと扇風機との併用です。

家に風を通すとき、扇風機で補助してあげると上手に空気の入れ替えが出来ます。風が滞りがちな場所に置いたり、風の入り口や出口に置いて風の通りを補助してあげましょう。扇風機を上手に使うと、エアコンから遠い位置にある部屋の隅や、熱を発生する調理器具のあるキッチンにもエアコンの涼しい風を送り込むことができます。

エアコンを入れているときには、扇風機をエアコン側に向けて風を回すと良いようです。冷気は下にたまりやすいため、下の空気を上にあげるような向きで扇風機を使うと良いと思います。起きている時には風が自分に当たるようにすると涼しさが増して温度設定が高めでも快適に過ごせます。寝るときには壁などに当てて直接風があたらないように使うと体調を崩さずに涼しく過ごせるようです。涼しいからといって風に直接当たり続けるのは心臓などによくありませんので気をつけてください。

今では、部屋ごとにエアコンが設置されているご家庭がほとんどですが、一台のエアコンと扇風機を上手に使えば、複数の部屋を冷房することも可能になります。もちろんその分だけ電気代もずっと安くなります。

さらに徹底するなら、冷やす必要のない部屋などに通じる扉はすべて閉じておく、熱気が籠もった部屋を冷やすときには、換気をして熱気を外に逃がしておくということも効果的です。

もちろん、電気代の節約のためにはエアコンの使用を控えるのがいちばん効果的ですが、それで毎日が不快になったり、度が過ぎて熱中症になっては何にもなりませんから、くれぐれも程々に……。

エアコンを使っても
部屋が暑いと感じたら

私たちは多くの場合、部屋が暑いと感じたりエアコンの効きが悪いと感じると、すぐに設定温度を下げるという操作をしてしまいがちです。

ところがこれはエアコンの消費電力を一気に引き上げてしまう最悪の対処法で、エアコンの設定温度はそのままでも十分に涼しくすることができます。

その方法は、“風量を強くする”それだけです。

つまり、身体に当たる風量を強くすることで、設定温度はそのままでも体感温度が下がって涼しくなるわけです。

“体感温度が下がる”ということ、「そんな気がする程度」とか「気休めみたいなもの」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、実際にやってみれば“単なる気休め”ではないことがご理解いただけると思います。

しかも、設定温度を下げる場合に比べて風量を強くする方が消費する電力も少なく済みますので、電気代も節約という面から見ても試してみる価値は十分にあります。