



夏のエアコンの使い方

消防庁のデータによると、2018年は5月から9月までの間に9万5137人もの方が熱中症で救急搬送されました。熱中症の発症場所は住居内が最も多いという報告があり、エアコンを活用することも推奨されています。エアコンをつけると咳が出るから嫌、冷たい風が体にあたるから使いたくないなど感じている方も、使い方を工夫すると不満が解消できるかもしれません。今月は夏のエアコンの使い方について確認しましょう。

設定温度は28℃?

環境省は、冷房時の室温28℃で快適に過ごせる軽装への取組を促すライフスタイル「クールビズ」を推進しています。そのため、エアコンの設定温度を28℃に設定すれば良いと誤解されがちですが、この「28℃」という数値は室内温度の目安であって、設定温度ではありません。冷房時の外気温や湿度、「西日が入る」等の立地や空調施設の種類等の建物の状況、室内にいる方の体調等で変わってくるため、エアコンの設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。

外気温との差が大きいと、外出時の体へのストレスも強くなります。よく出入りする場合には、エアコンの設定温度は「外気温マイナス3~4℃」をひとつの目安にしましょう。



湿度は?

室温が28℃でも、湿度が高いと汗が蒸発できずに体内に熱がこもり、熱中症を発症するリスクがあります。熱中症の警戒レベルは湿度70%からで、71%からは厳重警戒レベルになります。また、湿度65%からはカビが生えやすくなります。カビ発生・熱中症2つの予防を兼ねて、湿度が高い時期はエアコンのドライ機能なども積極的に活用して湿度を50~60%にコントロールしていきましょう。

エアコンの風向き

エアコンの風に直接当たると、体温が急速に奪われます。また、冷たい空気は下にたまりやすいので、座って過ごす室内では足元だけが冷えやすくなります。風向きを上側にする、扇風機も合わせて使うなどをしましょう。



エアコン内のカビ対策

夏風邪がなかなか治らない、エアコンをつけると咳が出る、などの症状はありませんか?咳の原因はエアコンの冷たい空気が刺激になっていたり、エアコン内のほこり・カビによってぜんそくが引き起こされている可能性があります。

冷房運転をするとエアコン内部には結露が発生し、水分が残ってカビが増殖しやすく、次の運転時にカビが室内に広がる可能性があります。

エアコンメーカーは2週間おきの清掃を推奨しています。難しい場合はエアコン使用後の送風運転(送風機能が無い場合は設定を最高温度に)をすることでエアコン内部を乾燥させ、カビの発生を防ぐことが出来るので試してみましょう。また、咳が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。



【参考】

環境省(熱中症予防声かけプロジェクト)
<http://www.hitosuzumi.jp/heat>

オムロン(夏の体調管理は「冷房病対策」から)
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/13.html>

カビトリ(カビの生えやすい湿度はこれ!)
<https://kabori.jp/home-kabi-3/>