

# 「夏の省エネ」のコツ (第2回)

特非) e-plus 生涯学習研究所  
代表理事 小林 由紀子  
発行元: 岐阜市地球温暖化対策推進委員会事務局  
(岐阜市 環境部 低炭素・資源循環課内)

## エアコンを購入するときは部屋のサイズに合ったものを選ぶ

カタログにある「11~17畳 (18~28㎡)」  
これは冷・暖房の畳数の目安を表しています。



- 11畳 = 木造平屋南向き (和室)
- 17畳 = 鉄筋マンション南向き中間層 (洋室)

※中間層…上下左右に別の部屋がある場所  
※11~17畳の部屋で使用できるという意味ではありません。

部屋のサイズに合ったエアコンを選ぶと、空調が良く効き、電気代もムダになりません。エアコンは一度設置すると返品・交換が難しいです。部屋の大きさをしっかり確認し、居心地の良い室温を実現しましょう。わからない場合は家電店で相談しましょう。

## 熱中症を防ぐ

60歳を過ぎたころから暑くても汗をかきにくく、汗の量も少なくなります。皮膚感覚も徐々に鈍くなるので暑さ自体を感じにくくなります。あまり喉も乾かないので水も飲まず、熱中症にかかりやすくなります。夜の屋内でも暑いと思った時にはすでに熱中症に…ということもあるようです。暑くなりそうときはエアコンを使いましょう。

### 日常生活での熱中症予防のポイント



- こまめな水分補給
- エアコンと扇風機を上手に使う
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温度を計る

上記ポイントはどなたにも行ってほしいことです。  
また、枕元に水、エアコンのリモコン、携帯電話を置いておくと、具合が悪くなったとき、一人暮らしの人も安心です。

## エアコンの設定温度と室温は違う 夏は室温 28℃を心がけて

温度計で室温をチェック!

室温を 28℃にするにはエアコンの温度を 28℃より少し低めに設定します。自分の感覚だけに頼らずにエアコンを使う癖をつけましょう。

# 健康あってこそその省エネルギー ~エアコンを上手に使おう~

## エアコンの買い替えのタイミング

- 最近冷えが悪くなった
- 以前より電気代が増えた気がする
- 運転音が高くてテレビの音量を上げた

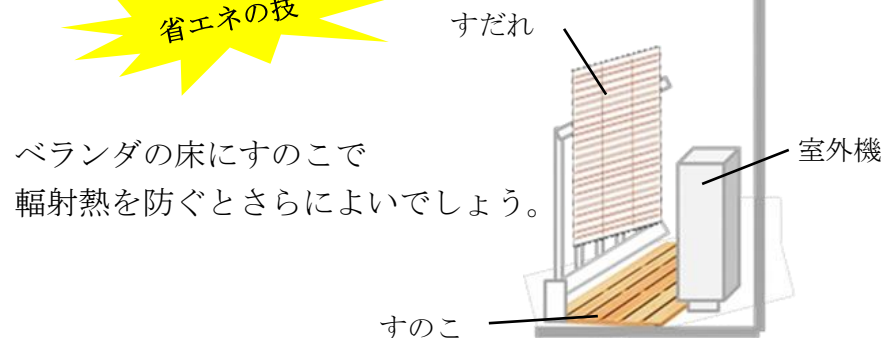


エアコンの平均使用年数は13年ほど。7年目以降に上記のことを感じたら買い替えのタイミングです。

修理代と電気代などトータルで考えると修理して使うより買い替えの方がお得です。特にエアコンをよく使う部屋は買い替えの方がよりお得です。

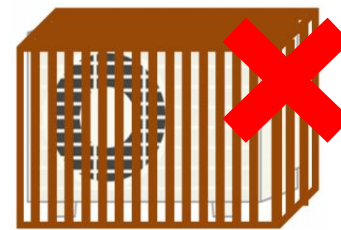
## エアコン室外機の置き方

エアコンの効率を上げるには室外機の置き方が大事です。室外機はすだれや緑のカーテンで日陰を作り直射日光を避け、周りの温度を低くしましょう。室外機から少し離れた場所にすだれや緑のカーテンを設置するとよいでしょう。



ベランダの床にすのこで  
輻射熱を防ぐとさらによいでしょう。

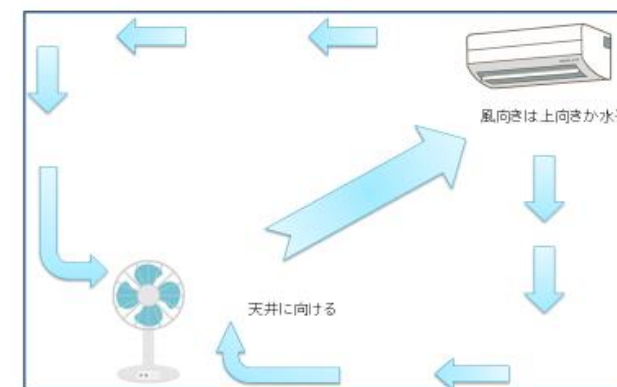
室外機の吹き出し口の近くには何も置かないようにします。吹き出し口に物を置くと熱を吸い戻してしまい効率が悪くなります。また、カバーをすると空気が通りにくくなってしまいます。



植木鉢を室外機の上や周りに置かないようにしましょう。特に水をかけると内部に汚れがこびりつき効率が悪くなります。

## エアコンと扇風機

扇風機を上手に使うことで空気を循環させ、エアコンと併用して快適に過ごしましょう。エアコンの向かい側に上向きで扇風機を置くと部屋全体の冷気が循環して体感温度(肌で感じる温度)が下がり涼しく感じられます。



扇風機はエアコンのサーキュレーター代わりや洗濯物を乾かすなど年間使えて省エネです。最近人気のDCモーター扇風機は、温度センサーがついており風量を自動調整できるほか、左右上下を組み合わせた立体首振りなど様々な機能を持った超省エネ扇風機です。他に比べてかなり価格が高いのですが、エアコンの苦手な方にも満足度が高いようです。

エアコンの苦手な方は扇風機を活用しましょう。

### 暑い夜寝るときのエアコンと扇風機の使い方ポイント

- エアコンの設定温度は 28~30℃
- 扇風機を足元側に置き、壁に向かって「首ふり・弱」  
※放熱を行っている足先に風を送ることで、多少室温が高くても体温が下げられます。



### 省エネの技

エアコンはフィルターが詰まると約6%効率が下がります。定期的にフィルター掃除をしましょう。

- 2週間に1度、フィルターの下に1枚新聞紙を敷いてほこりのついていない側から掃除機をかける。
- 2~3か月に1度、掃除機をかけた後にほこりが詰まらないように裏面からシャワーで水洗い。  
※この後カビ対策に乾いた古タオルを2枚用意して挟んで水分を取りましょう。



# 地球の温暖化と気候変動について ～「気候変動」がはじまった～

## “気候変動”のこと！知っていますか

「気候変動」は聞きなれないかもしれませんが地球の「温暖化」と関係が深い言葉です。気候変動について知みましょう。

「温暖化」…地球の平均気温が上がっている長期的傾向のこと。

「気候変動」…地球全体の平均気温が上がった結果として、世界の気候が変化すること。

「温室効果ガス」…太陽の光など地球が得た熱を宇宙へ逃がさないようつかまえる効果がある気体のこと。二酸化炭素やメタンなど。



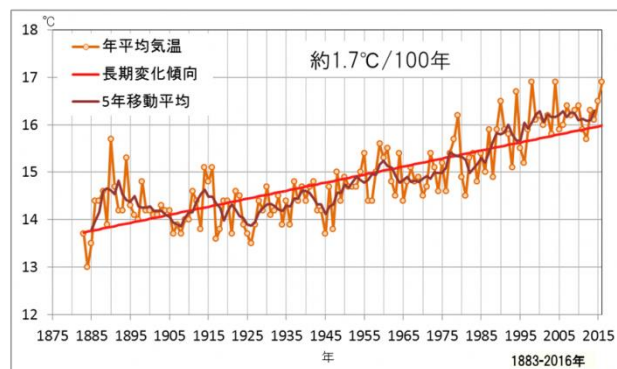
「温室効果ガス」は過去2万年間、地球を私たちの生活しやすい平均気温14℃にしていました。ところが、私たちの生活が豊かになりエネルギーを多く使ったために温室効果ガスが急増。二酸化炭素の濃度は150年間で1.5倍に。平均気温は0.85℃上昇し、「温暖化」が進行中です。

世界中で異常気象が観測され、日本でも高温や豪雨など極端な気象現象が起り始めました。「地球温暖化」という現象から「気候変動」が発生するわけです。

## 温暖化が進んでいる

「夏は暑い」は当たり前ですが、最近は尋常ではない暑さを感じます。そして豪雨など自然災害の多さに「気候が変化した」「温暖化が進んでいる」と実感している方も多いのではないのでしょうか。

実際に岐阜地方気象台の発表でも100年の間に平均気温が1.7℃上がったと言われ35℃以上の猛暑日も増えています。



岐阜の年平均気温の経年変化

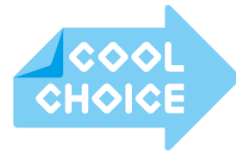
## 気候変動に適応するために

温暖化対策には「適応策」と「緩和策」があります。

### 温暖化の適応策と緩和策



「緩和策」は二酸化炭素などを減らす取り組みをすることです。緩和策はすでに様々なことが行われています。



### 「COOL CHOICE」(クールチョイス)

地球温暖化対策につながるあらゆる「賢い選択」を促す国民運動

「適応策」は災害などに対し様々な準備をすることです。

普段から天気予報を聞くなど「知ること」から「適応策」をはじめましょう。「一生に一度あるかないかの100年に一度の洪水」が、一生のうち何度も起きることを前提にして、「自分の命を自分で守る」ために、ハザードマップなど地域の情報を得ましょう。

### 「気候変動適応法」2018年制定

地球温暖化防止法に関連する法律。経済・社会の持続可能な発展を図るため、行政、事業者、国民が一丸となって温室効果ガスの削減や、予測される被害の防止・削減に取り組むことを目的とする。

- 行政、事業者、国民が気候変動への適応を推進するために担う役割の明確化
- 国立環境研究所での気候変動の影響及び適応に関する情報収集

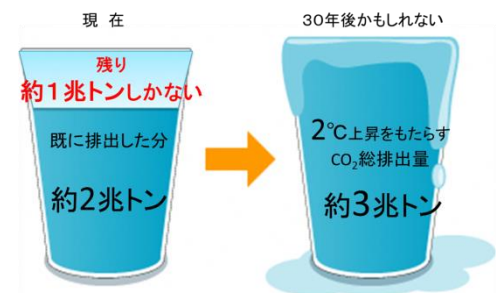


地球温暖化は自然環境や私たちの生活に様々な影響や被害を出しています。気候変動は身近にあります。私たちは地球温暖化、そして気候変動に対処していかなければなりません。

## パリ協定の目標と現状

2015年の「パリ協定」では、世界共通の長期目標として産業革命後の気温上昇を2℃未満に抑えるという目標が設定されました。しかし、すでに0.85℃上がっています。世界の平均気温が2℃上昇するまでに、どのくらいの時間が残されているのでしょうか。

2℃上昇までに残されているCO2の総排出量は残り1兆トンしかない



これを超えると重大な気候変化が起こる  
何も対策をしなければ、さらに早まる可能性あり  
このままの排出が続くと、あと30年に到達する

### 【気候変動に関する政府間パネル第5次評価報告書(AR5)】

平均気温の上昇を2℃未満に抑える場合には産業革命以降の全ての人為起源の二酸化炭素累積排出量を約2.9兆トンより少なくすることが必要とされているが、すでに2011年までに1.9兆トン排出されています。

## 私たちのチャレンジ

私たちの家庭の小さな努力だけでは二酸化炭素は大きくは減りません。

低炭素を意識した考え方を消費者の私たちが持ち、生活の中でそのような商品や生活の方法を望むと、企業活動も低炭素社会の方向に向かいます。低炭素社会を支えるのは私達です。

2100年までに世界の平均気温は2.2℃～4.8℃の間で上昇すると言われています。幅があるのは私たちの努力次第でシナリオが変えられるということです。

シナリオを変えるチャレンジは、今の私たちにしかできないのです。



### 「ぎふ減CO2ポイント制度」

「ぎふ減CO2ポイント制度」でポイントを集めると抽選で「もっと省エネ啓発品」が当たります。

電気・ガス・水道使用量の削減や、アユカの購入・入金等でポイントを貯めることができます。応募締め切りは年3回。



詳しくは公民館などに置いてあるパンフレットや市HP、「ぎふ減CO2マイページ」へ！

