

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

小さな工夫で暖房効率アップ

厳しい寒さが続くと気になるのが、電気やガスなどの使用量です。冬のエネルギー消費の中でも大きな割合を占める「暖房」ですが、その効率を高めるために日常でできる小さな工夫を紹介します。

室内でできる小さな工夫

■カーテンやブラインドで暖房効果を高める

室内の熱の大半が窓から逃げるといわれます。窓全体が覆われる大きさと、保温効果の高い厚手の生地のカーテンやブラインドを使用すると、窓からの冷気の侵入や室内の熱が逃げるのを防ぎ、暖房効果が高まります。日中はカーテンなどを開けて、室内に太陽の光と熱を取り入れましょう。

暖房器具でできる小さな工夫

■エアコンの設定は、温度20℃、風向きは下

エアコンの温度設定は20℃を目安にし、下向きの風で室内全体に暖かい空気を送ります。

■扇風機やサーキュレーターで室内の空気を循環

暖かい空気は室内の上部にたまるため、室内が暖まってから扇風機やサーキュレーターで上向きに風を送り空気を循環させることで、低い温度設定でも室内全体が暖まりやすくなります。

■フィルターや反射板は小まめに掃除する

エアコンやファンヒーターのフィルターは目詰まりすると風量が落ちるため、2週間に1度は掃除をしましょう。ストーブは反射板を小まめに拭くと、暖房効率が高まります。

■暖房器具は窓付近に置く

冷気が入ってくる窓付近に暖房器具を置くと、床が冷えずに室内全体が暖まります。

衣服でできる小さな工夫

■保温効果の高い下着や靴下を活用

水分を吸収して発熱する機能のある吸湿発熱素材などの下着や靴下などを活用しましょう。

■ひざ掛け、肩掛けで体感温度を上げる

ひざ掛けを1枚掛けるだけで、体感温度は2.5℃上がるといわれます。エアコンの設定温度を上げる前に、ひざ掛けや肩掛け、冬用のカーディガンなどを利用しましょう。