

2012年7月3日

＜ダイキン『第18回 現代人の空気感調査』＞  
**全国700名に聞いた「夏場のエアコン利用と健康管理」に関する意識調査**

**『冷房弱者』と節電の実態**  
**『冷房弱者』も節電は苦手。28℃設定は3割！**  
**3人に1人が節電と健康管理 「両立に自信がない」**

ダイキン工業株式会社は、この度、全国の20代～70代の男女700人を対象に「夏場のエアコン利用と健康管理」をテーマにした『第18回現代人の空気感調査』アンケートを実施しました。

『現代人の空気感調査』は、「空気」に関する現代人の意識や課題を浮き彫りにすることで、日頃意識されにくい「空気」について、多くの方々に興味と関心を持っていただくことを目的として、2002年から実施しています。

昨年の震災以降、省エネ・節電の意識が高まり、公共施設や自宅などでも空調の設定温度が比較的高めに維持されるようになってきました。いわば、これまでの夏の過ごし方が変わってきており、我慢すぎる節電などでご自身や家族の健康管理の両立に不安を持つ人が多くいます。実際に今回調査した結果では、2年目の節電意識について聞いてみると、意識は継続して高いものの(61.8%)、節電と健康管理の両立については、3割以上の人が「両立に自信がない」と回答する結果となっています。

そこで今回は、夏場の冷房が比較的苦手な方を『冷房弱者』と位置づけて、その実態と意識、健康管理方法からエアコンとの上手な付き合い方等のノウハウなどをお聞きすることで、これから続く節電の夏に応用できる知恵やヒントを探りたいと考えました。

『冷房弱者』とは  
 冷房が効いた環境において  
 体調不良などになった経験をもち冷房に苦手意識を持つ人。寒すぎても家族や他人を気遣い我慢してしまう人。

夏場は、冷えすぎのみならず、暑さの我慢すぎや、水分不足など、様々な要因で体調を崩しやすい時期でもあります。苦手意識があるだけに夏の健康管理を特に注意して実践している『冷房弱者』にこそ、学ぶべき点、節電の夏に応用できる知恵をたくさん持っているのではないのでしょうか。

今回の調査では、『冷房弱者』の人たちが、冷房がコントロール出来ない環境において様々な対策や健康管理をされている実態を調査によって初めて浮き彫りにしました。

『冷房弱者』は、比較的女性や高齢者に多いのですが、最近では男性もかなりの割合で増えてきています。男性には、「ちょっと寒いぐらいなら我慢する」とか「就寝時にエアコンを消し忘れてしまう」といった人が多いようです。生活パターンに組み込んで、温度環境がいかように変わっても応用がきく対策をしているのは、特に仕事をしている女性が多いようです。例えば、「通勤は必ず弱冷房車指定」「冷風が当たる場所を極力避ける」「マイひざ掛けは常設」「衣類ではカーディガンなどの着脱が手軽なものを身に付ける」などの対策をしているようです。

中には健康管理の上ではおすすしにくい対策もありましたが、他にも様々な興味深い点が明らかになりました。

今回の調査結果につきましては、空調メーカーとしての立場からのコメントに加えて、熱中症の予防など体温調節の専門家である横浜国立大学 教育人間科学部の田中英登教授に専門家のお立場で、調査結果に沿った解析と健康管理への提言をいただいています。

## — 目 次 —

### **I. 昨夏の節電による冷房控えの実態 ～ 政府推奨の 28℃実践者は 3 割 ……………P.3-5**

- I-1) 昨夏、自宅のエアコン冷房を「控えた」のは、全体で約 7 割(69.4%)
- I-2) 昨夏の節電、エアコン冷房を「控えた」意識と実施内容にギャップ！
- I-3) 昨夏の自宅でのエアコン利用控えでは、「大多数が暑さを感じていた」。60 代以上は要注意！

### **II. 今夏の節電と健康管理 ～ 3 人に 1 人が「両立に自信がない」 …………… P.6**

- II-1) 今夏、自宅でのエアコンの利用を「控える(61.8%)」「まだわからない(23.5%)」
- II-2) 今夏の自宅でのエアコン利用控えと健康管理の両立に「自信がない(33.6%)」

### **III. 『冷房弱者』の実態 ～ 冷房が苦手な『冷房弱者』は 5 割以上(54.9%) ……………P.7-11**

- III-1) 冷房が苦手な『冷房弱者』は 54.9%と半数以上。女性では 64.7%、男性でも 44.8%
- III-2) 冷房の苦手な場所での対策ランキング。最も多い防衛策は、「厚着、羽織ものをする(60.3%)」
- III-3) 「温度差のある場所の出入りが頻繁な人」に、体調不良の経験者多い
- III-4) 冷房の苦手な場所ランキング。最も多い意見は、「スーパー(50.1%)」、意外に「自宅(21%)」も！？
- III-5) 自宅で冷房が寒くても「我慢する」人は男性に多い(65.4%)！

### **IV. ダイキンからの提案 ～ 節電の夏をより快適に過ごすために ……………P.12**

### **【まとめ】 今回の調査を振り返って ……………P.12**

## I. 昨夏の節電による冷房控えの実態 ～ 政府推奨の 28℃実践者は 3 割

昨年の震災以降、生活者の節電意識が一気に高まりました。特に家庭の中では、消費電力の一番高いエアコンの節電が注目されました。

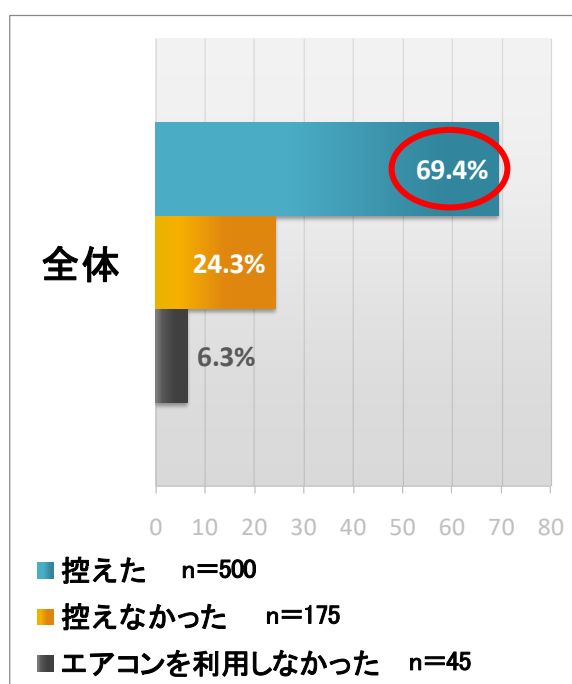
自宅でのエアコン冷房をどのように控えたかを聞いたところ、「利用時間の短縮」や「設定温度を高めにする」などが比較的多くなっており、政府が推奨する 28℃設定の実践者は 3 割にとどまっています。

また昨夏、エアコンを控えた人の 9 割が暑さを感じており、「我慢する節電」になっていたことが伺えます。60 代、70 代では、節電による暑さを感じている人が比較的少ない結果が出ていますが、注意が必要です。自律神経の低下も懸念され、結果的に熱い環境で過ごす人も出てくるなど、熱中症などに注意が必要といえそうです。

### I-1) 昨夏、自宅のエアコン冷房を「控えた」のは、全体で約 7 割(69.4%)

自宅でのエアコン冷房を「控えた」と回答した人は、全体の約 7 割(69.4%)となりました(図 1)。

図 1. 昨年の夏場、自宅でエアコンの冷房利用を控えましたか？ <択一> (n=720)



## I-2) 昨夏の節電、エアコン冷房を「控えた」意識と実施内容にギャップ！

実際にどのように冷房を「控えた」のかを聞いてみると、いろんな対策が挙げられており節電の夏だけに様々な知恵でエアコンを上手に使うという姿勢が伺えます。特に、「冷房利用時間を短縮した」「エアコンの設定温度を高めにした」がいずれも65%を超え、直接的にエアコンの利用を控え気味にする傾向が出ています(図2)

エアコン冷房の設定温度に関しては、政府推奨の28℃が浸透してきたせいも、温度コントロールをかなり強く意識しているようです。しかし、実際に28℃またはそれ以上に設定する人は、冷房を控えた方でも約3割(33.6%)にとどまっており、節電意識と実施内容に差が出ています(図3)。

図2. 昨年の夏場、自宅でエアコン冷房利用をどのように控えましたか？  
<複数> (n=500)

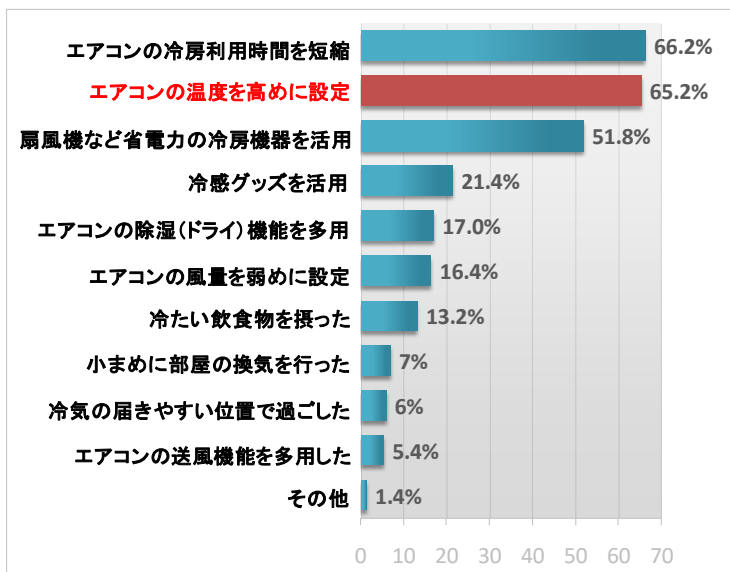
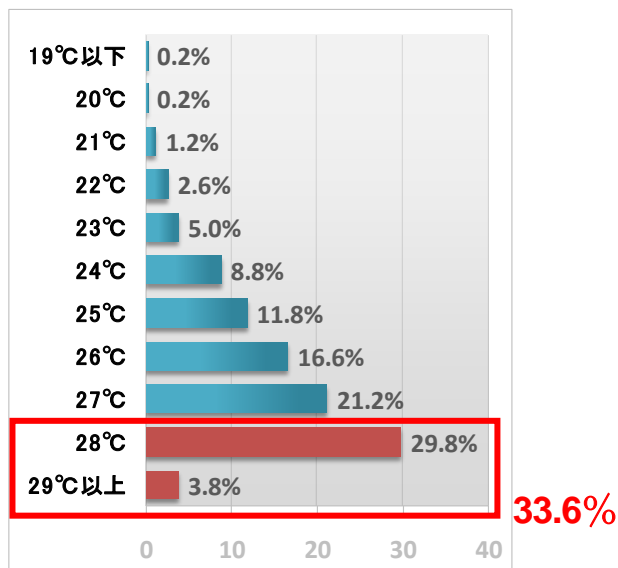
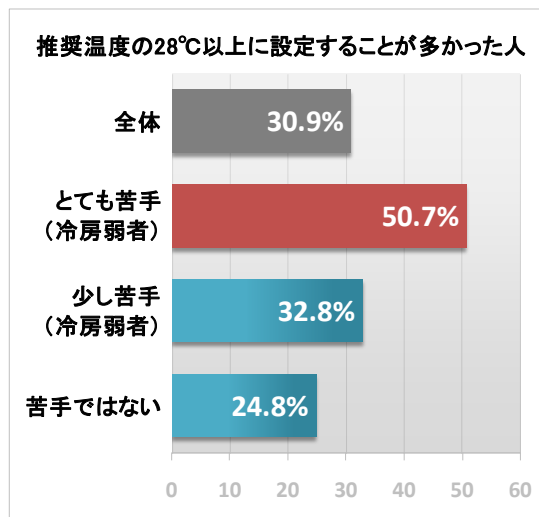


図3. 【冷房を控えた方】昨年の夏場、自宅でのエアコン冷房は何度に設定することが最も多かったですか？<択一> (n=500)



世の中が、政府推奨温度の28℃に近づくことについて、『冷房弱者』はどうとらえているのでしょうか。冷房が「とても苦手」とされる層では、半数以上がこの機会を追い風として自分で管理できるエアコンの冷房温度を高め設定する傾向が顕著に出ています。『冷房弱者』を中心に28℃設定を積極的に推進しているようです(図4)。

図4. 昨年の夏場、自宅でのエアコン冷房は何度に設定することが最も多かったですか？<択一> (n=675)



### I-3) 昨夏の自宅でのエアコン利用控えでは、「大多数が暑さを感じていた」。60代以上は要注意！

昨夏の自宅でのエアコン利用控えでは、男女ともに、97%もの人が暑さを感じており、「我慢する節電」であったことが伺えます。比較的室内の温度が高めに設定されたことは、『冷房弱者』にとっては好ましい状況だろうと予想したところ、調査結果からは意外なことに『冷房弱者』の46.1%もの人が「暑かった」と振り返っていることがわかりました(図5)。

お部屋の快適さは、外気温度と室内温度との差に大きく関係します。外気温度が急激に上がったときでも、28℃設定をかたくなに守る運転にこだわることで、心地よいと感じるまでの時間のズレや体感温度などによって、暑いと感じる瞬間が多くあり、こうした結果が出たのかもしれませんが。

また、60代、70代で暑さを感じている人が比較的少ないのは、自律神経の機能低下により暑さを感じにくくなっていることが考えられるため、熱中症などの注意が必要です。(図6)

図5. 昨年の夏場、自宅でのエアコンの冷房利用を控えた際、暑さを感じることはありましたか？〈択一〉(n=500)

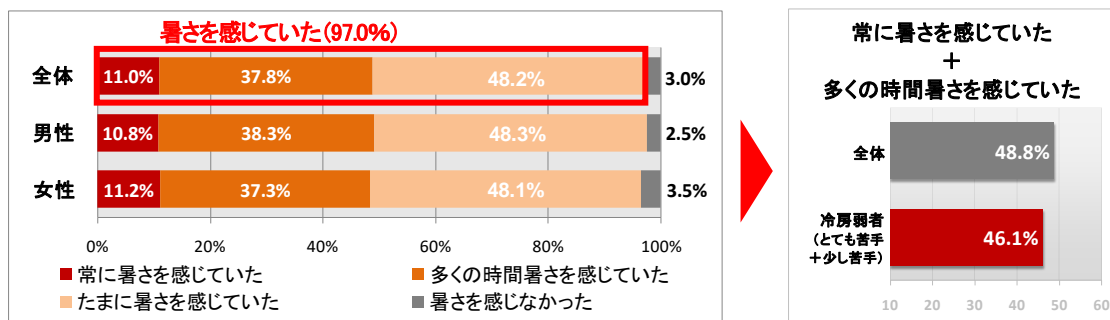
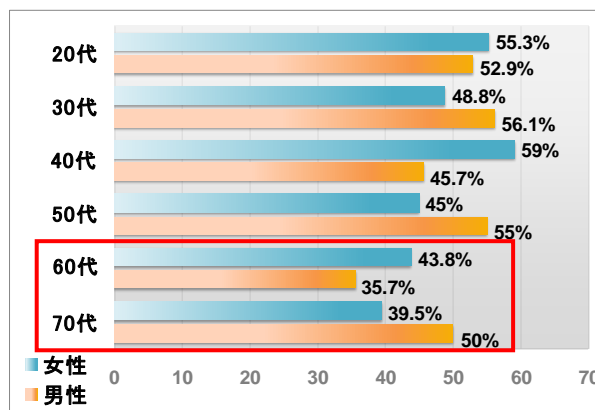


図6. 年齢別・男女別 〈択一〉(n=500)



#### 田中英登 教授(横浜国立大学 教育人間科学部)の解析と提言—①

単純に温度だけで考えると夏の28℃は快適とはいいいくい温度でしょう。服装にもよりますが、Tシャツ短パンくらいの服装で28℃はちょうどいい気温です。温熱感覚は温度だけではなく、湿度、気流、輻射熱が身体への負荷の点で重要になってきます。28℃でも湿度が低い場合や気流がある状況であれば涼しさを感じられます。同じ温度でも湿度を低くすれば涼しく感じられます。また、気流は、不規則な気流※が当たると快適に感じるということが研究で実証されています。ただし、気流が直接身体に当たれば、身体の熱が奪われ、逆に体調を崩してしまいますので、女性や高齢者は特に気をつけるべきでしょう。

※不規則な気流 = 自然に近い風 = 1/f のゆらぎ: 脳のレベルで快適に感じる刺激

また、暑さは「蓄積疲労」という形で溜まっていきます。体力がある人でも暑さによってだんだん体力が低下していき、食事・水分の摂り方や睡眠の深さなどにも影響を受けます。夏バテは暑さが続いたことによる疲労ですので、疲労が蓄積しているところで、強い温度刺激が加わることで倒れてしまうこともあります。暑さが長く続く時には注意が必要です。暑さについても、我慢しない日があったほうが良いでしょう。夏場に2か月も我慢し続けるのは体調を崩す元です。

「休肝日」ではないですが、週に一度は涼しいところで過ごし、いわば、「休暑日」のような暑さから体を休める／和らげる日をつくる必要があります。

## Ⅱ. 今夏の節電と健康管理 ～ 3人に1人が「両立に自信がない」

節電によりこれまでの夏の過ごし方が変わってきました。そのため、生活者の意識も節電と健康管理との両立を重要視しています。

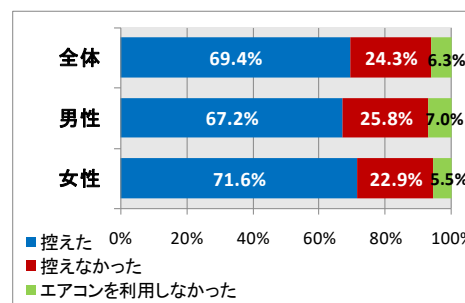
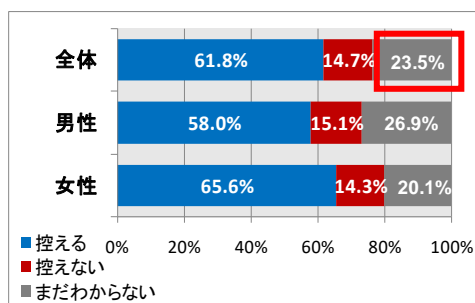
今夏の節電と健康管理の両立について聞いてみたところ、約3割の人がエアコンの利用を控えながら健康管理していくことに「自信がない」と回答しています。昨年は「はじめて節電にチャレンジする」という人も多く、思いつくあらゆる手を尽くして節電に取り組んだ結果、体調を崩すなどの経験をした人も多かったからではないかと推察しています。

実際に過度に我慢して節電すると、健康への影響も出やすいため、今後は、推奨温度 28℃でもより快適に過ごせる方法や健康管理について、浸透させていく必要があると考えます。

### Ⅱ-1) 今夏、自宅でのエアコンの利用を「控える(61.8%)」「まだわからない(23.5%)」

今夏、節電のために自宅のエアコン利用を61.8%の人が「控える」と回答している一方、「まだわからない」とした人が、23.5%となります(図7)。この背景には、昨夏の「我慢の節電」を経験し、今年の電力不足状況や気候状況を見ながら節電対策を考えているのではないかと思います。

図7. 今夏、自宅でのエアコン冷房を控えますか？ 図8. 昨夏、自宅でのエアコン冷房を控えましたか？  
 <択一>(n=720)



### Ⅱ-2) 今夏の自宅でのエアコン利用控えと健康管理の両立に「自信がない(33.6%)」

今夏、自宅でのエアコン利用を控えながら健康管理を両立することに、「自信がない」と回答した人が全体で3割以上(33.6%)もいる結果となりました(図9)。さらに、昨年の夏、自宅でのエアコン利用控えで体調を崩した経験がある人のうち、56.5%が今夏の両立に「自信がない」と回答するなど、失敗した経験が多いほど、節電と健康管理の両立に懸念を示す傾向が出ています(図10)。温度設定が高すぎたのか、あるいは低すぎたのか、室内外で温度設定が異なる場所の移動が多すぎたのか、体調を崩した理由については詳しい分析ができていませんが、急な節電だったこともあり、自分や家族への健康対策やノウハウを確立する余裕がなく、結果的に今夏を乗り切る自信を持つに至っていないのではないかと思います。

図9. 【全体】今夏、自宅でのエアコン利用控えと健康管理の両立に自信がありますか？ <択一>(n=720)

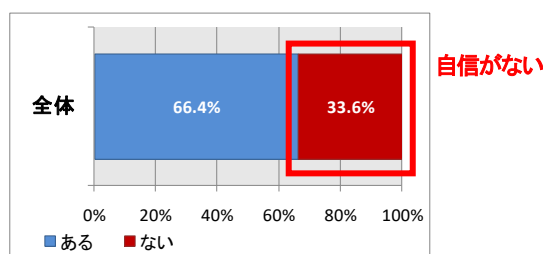
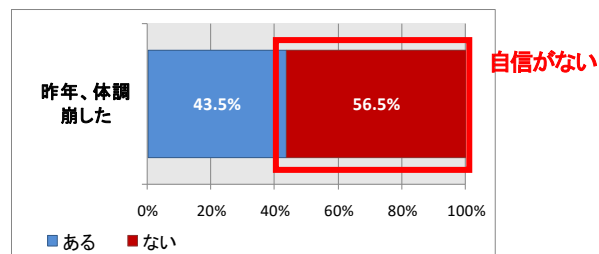


図10. 昨夏、自宅でのエアコン利用控えの方(n=500)の中で体調を崩した人(n=46)の両立への自信は？



#### 田中英登 教授(横浜国立大学 教育人間科学部)の解析と提言②

個々人の身体の感じ方は一律ではないので、快適に過ごすためには節電の中で、どういったエアコンの使い方をすればいいのかわかり、自分に合った夏の過ごし方と暑さ対策を自分の中で作っていくことが大切です。過去の調査では、若年層の方がエアコンの依存が高い傾向がありますが、エアコンから少し離れて自分の身体で温度調整をする能力をもつようになれば自律神経失調症など体調不良になりにくくなります。節電の今だからこそ、自分の身体をいろんな空気環境で鍛えながら、上手にエアコンを使う方法を身につけていくことが重要です。ただし、身体の体温調節がしにくい高齢者や乳幼児は、エアコンに頼ることも大切です。

### Ⅲ. 『冷房弱者』の実態 ～ 冷房が苦手な『冷房弱者』は 54.9%

『冷房弱者』とは  
冷房が効いた環境において  
体調不良などになった経験をもち冷房に苦手意識を持つ人。寒すぎて家族や他人を気遣い我慢してしまう人。

夏の健康管理をシビアに考えて実践している『冷房弱者』は、節電の夏をどう過ごしたのでしょうか。

当社が過去に行った調査では、オフィスでのエアコンの効きすぎによる女性の身体の冷え(第7回)や、夫婦間の温度設定の決定権は妻にある(第3回、第10回)など、これまで、特にオフィスで働く女性に冷房が苦手な人が多いことや、自宅では女性が温度管理の決定権をもっていることなどが明らかになっていました。このことから、女性を中心とした『冷房弱者』の視線から現状を見ることで、節電の夏に参考になるヒントが見えてくるのではないかと考えました。

これまで冷房が効いた環境に苦手意識を持つ、いわば『冷房弱者』の人が、どういったことに困っているのか、また冷房が効いた場所で過ごす際には他者と共存するために、どんな防衛策を持ち合わせているのかなどの実態をあらためて探りました。

#### Ⅲ-1) 冷房が苦手な『冷房弱者』は 54.9%と半数以上。女性では 64.7%、男性でも 44.8%

夏場の冷房が「とても苦手」と答えた人は 12.5%、「少し苦手」は 42.4%で、合計 54.9%と半数以上が冷房を苦手とすることがわかりました。男女別にみても、女性は 64.7%と予想通り多いのですが、男性でも 44.8%と半数近くの『冷房弱者』であることが調査結果から明らかになりました(図 11)。

さらに、『冷房弱者』を年代別/男女別にみても、女性では比較的年齢層の若い 20代・30代・40代で、冷房の苦手意識が突出して高い数値となっています(図 12)。この年代の女性は、「他の人と同じ空間で仕事をする職に就いている」人が多く、自分で冷房をコントロールできないということもあって、「自分の健康は自分で守る」という防衛意識や実際の対策ノウハウを多く持っていると思われる層です。

図 11. 夏場のエアコンによる冷房は苦手ですか? <択一> (n=720)

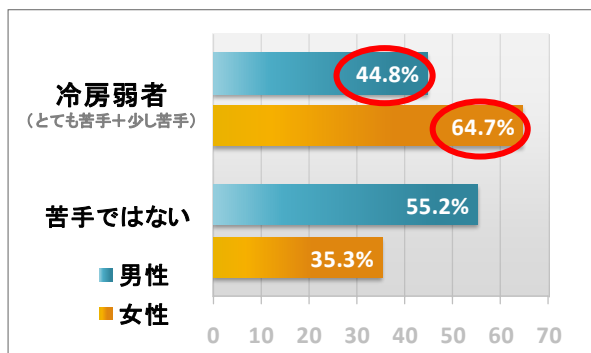
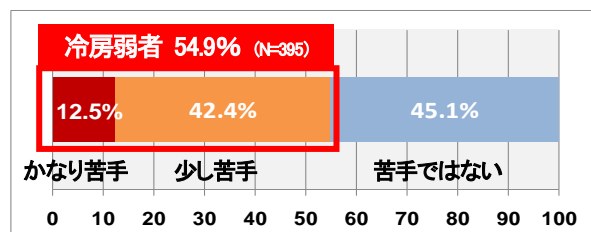
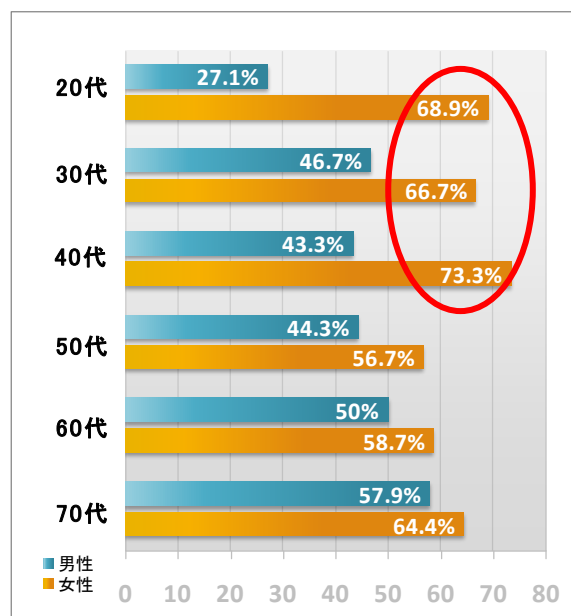


図 12. 年代別/男女別 <択一> (n=395)



### Ⅲ-2) 冷房の苦手な場所での対策ランキング。最も多い防衛策は、「厚着、羽織ものを着る(60.3%)」

では、自分で冷房の温度調整などが出来ない環境・場所で寒さを我慢しなければならない場合、『冷房弱者』は、どんな防衛策をとっているのでしょうか。

最も多い防衛策は「厚着・羽織ものを着る(60.3%)」となっており、次いで「冷気が届きにくい場所に移動する(50.4%)」「温かい飲食物を摂る(29.6%)」と続いています(図 13)。あまり意外性はありませんが、実際の職場において、「少し暑め」「ちょっと寒め」といった微かな感覚のときに、身に付けるものの厚さや大きさ、つける場所を調整することで、自分にとっての心地よさを微妙に追求しているようです。

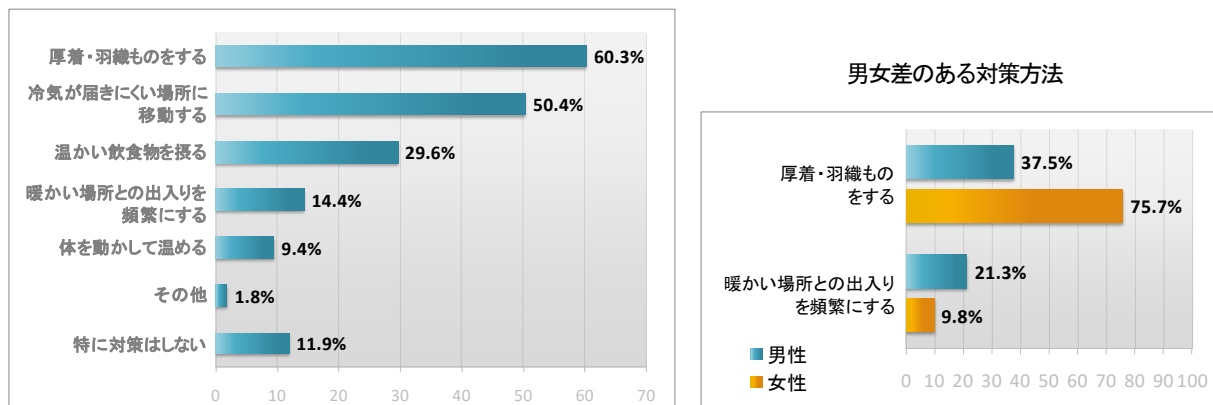
女性は、カーディガンやストールなど、ファッションのなかに取り入れられる防寒アイテムも多いことから、自宅以外の場所でも上手に温度コントロールを行っているようです。例えば、冷房26℃の環境下※でカーディガンを1枚羽織ると、体感温度が約1℃上がるともいわれています。フリーアンサーでも、新幹線の移動では毛布を持参するやマイひざ掛けを常備するなど、事前対策としての意識の高さや身に付けるものへのこだわりが見受けられました。

冷えすぎ対策は、逆に対策すれば暑さ対策にもなります。急激に外気温度があがって、28℃ではちょっと暑いと感じるような場合、羽織っているものを脱ぐことで体感温度をコントロールすることもできます。

一方、防衛策として男女に差があるものを見てみると、「暖かい場所との出入りを頻繁にする」では、女性が9.8%だったのに対し、男性では21.3%と差が顕著に出ています(図 13)。クールビズが浸透してきましたが、男性の場合は、ファッションによる温度調整が、女性と比べて難しいこともあり、そのため涼しい場所への緊急避難などをうまく使って、暑さを感じる度合いを少なくしているのかも知れません。

※ 相対湿度 50%、気流速度 0.1m/s、着衣量 0.4clo(Tシャツ・ハーフパンツ・下着・ストッキング程度)の時

図 13. 「冷房弱者」の冷房の苦手な場所での対策方法 <複数> (n=395)





### Ⅲ-3) 「温度差のある場所の出入りが頻繁な人」に、体調不良の経験者多い

冷房の苦手な場所での対策として、「暖かい場所との出入りを頻繁にする」と回答した人が多く、全体の9割(図14)にのぼることがわかりました。本当に対策として有効なのでしょうか。

しかし、温度差の大きい場所での頻繁な出入りは体調不良をおこす原因にもなります。実際の調査結果では、夏場に冷房の効いた場所と効いていない場所の出入りを頻繁にすることが「ある」人では、冷房による体調不良の経験者が38.8%に対し、出入りが「ない」人では冷房による体調不良は15.9%と低くなっています(図15)。

涼しい空間で一息ついて、リフレッシュして仕事に戻る…暑い夏を乗り切る知恵ではありますが、やりすぎは身体のためにならないので、ほどほどにしておく方が良いかもしれません。

図14. 夏場に冷房の効いた場所と効いていない場所を頻繁に出入りすることがある人 <択一> (n=720)

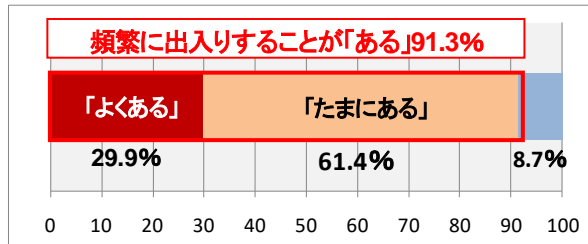
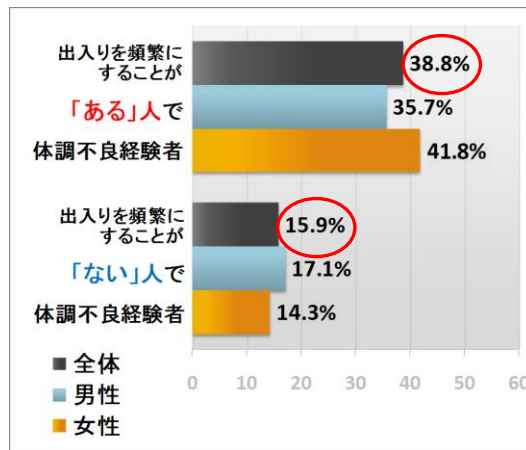


図15. 冷房による体調不良の経験者で、夏場に冷房の効いた場所と効いていない場所の出入りを頻繁にする人/しない人(n=720)



対処法や環境について、田中教授に専門家としてのご意見を伺ってみました。

#### 田中英登 教授(横浜国立大学 教育人間科学部)の解析と提言—③

暑い場所とそうでない場所を頻繁に出入りするという対処法は、より体調を崩しやすくするので、できる限り避ける方がいいでしょう。特に、『温度 5℃差』以上の場所の出入りを繰り返すと、自律神経失調症(冷房病)をおこし、めまいや立ちくらみなど、様々な体調不良を引き起こします。

屋内と屋外の温度差が大きいと、頭痛や倦怠感など自律神経系の障害をおこしやすくなります。今後は節電の影響から冷え過ぎた公共の場は少なくなると考えられます。むしろ、オフィスや自宅など、自分たちでコントロールし冷やし過ぎる可能性があります。男性では、自宅での冷房による体調不良が多く、その原因は就寝時などの冷房の使い方にあると考えられます。性別や体調、過去の経験などにより個人差もあるので、自分に合った冷房との接し方/使い方を身につけていくことが必要です。

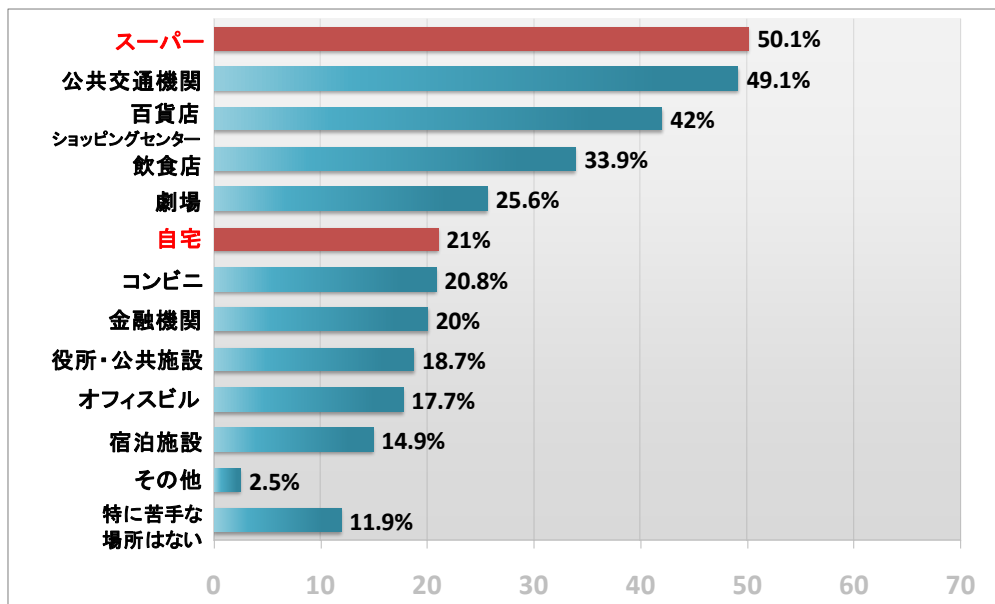
### Ⅲ-4) 冷房の苦手な場所ランキング。最も多い意見は、「スーパー(50.1%)」、意外に「自宅(21%)」も！？

また、『冷房弱者』に夏場の冷房が苦手な場所を答えてもらったところ、最も多かったのは「スーパー(50.1%)」次いで「公共交通機関(49.1%)」となりました(図 16)。

特に「スーパーを苦手」と回答する女性の割合は多く、毎日の買い物で頻りに利用する場所だからこそ、問題意識も大きいのかもしれません。食材の鮮度保全に合わせられた空調は暑い外との温度差をより一層強く感じやすくなるのも、苦手意識の一因かもしれません。フリーアンサーでも「スーパーで冷房が効いているうえに冷気を感じる冷凍食品や生鮮商品売り場付近にいると腹痛を起こす。(40代女性)」など、寒すぎる環境を苦手とする女性が多かったです。逆に、「日常生活で行かなければならないところだから冷房対策をしっかりする」など、スーパーに買い物に行くときには、あらかじめ冷房対策をしていく女性も多いようです。

本来、自分で冷房コントロールがしやすい環境下である「自宅(21%)」が比較的上位にあがっているのは、意外な結果でした。自宅といえども、自分の思う通りの冷房設定ができない状況があるようです。日中は自由に温度設定できる主婦でも、朝や夜、一家の団欒などのときには、家族のことを考えて「自分が我慢すれば…」というケースも多いのかもしれません。

図 16. 「冷房弱者」の夏場の冷房が苦手な場所 <複数> (n=395)



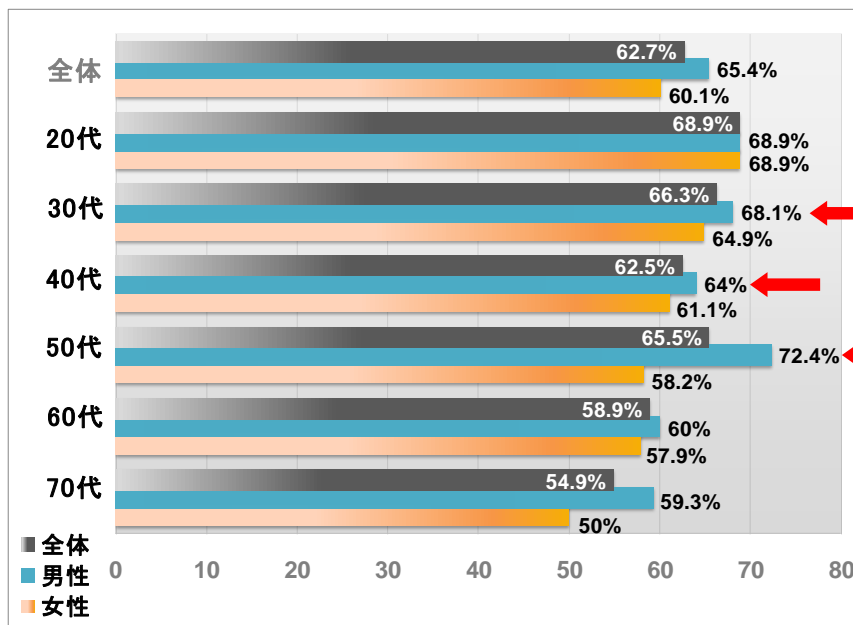
### Ⅲ-5) 自宅で冷房が寒くても「我慢する」人は男性に多い(65.4%)！

一般的に、女性に比べて男性は暑がりというイメージがあります。調査に先立って、自宅のエアコンは暑がりの人、つまり男性に合わせて温度設定し、女性が我慢するという構図があるのではないかと予想しました。しかし、実際は、自宅で冷房が寒くても「我慢する」人は男性に多い、という意外な結果がわかりました。

「同居者がいる人」(n=625)に、自宅で冷房が寒くても同居者に合わせて温度を上げずに我慢するか聞いたところ、「必ず我慢する(6.1%)」「我慢することがある(56.6%)」の合計 62.7%が「我慢する」と回答。女性では 60.1%、男性では 65.4%が「我慢する」と回答し、意外にも男性のほうが多く、特に、30代・40代・50代の男性に自宅で寒くても「我慢する」傾向が高くなっています(図 17)。

自宅で同居者に合わせて冷房の寒さを「我慢する」男性では、「自宅で自分は暑さに強い方だが、妻が暑がりのために冷えすぎて夏風邪をひいた。(50代男性)」とのエピソードがあり、男性の家族への思いやりから男性が我慢するケースもあるようです。もしかしたら、一緒にいるどちらも「寒い」と感じていても、「相手は心地いいと感じているだろう」と間違った解釈をして、お互いが我慢しようというような状況もあるのかもしれませんが。我慢の解消策は、ちょっとした『家族の対話』にあるのかもしれません。

図 17. 「同居者がいる人」で夏場に自宅のエアコンの冷房温度が低く感じる時、同居者に合わせて寒くても我慢しますか？〈択一〉(n=625)



#### 田中英登 教授(横浜国立大学 教育人間科学部)の解析と提言④

男性と女性では性差により代謝機能に違いがあります。男性は熱を逃がしても熱をたくさん作れますが、女性は熱を作る能力が低く、熱を逃がさないよう体温調節をします。そのため男女によって2℃くらいの快適温度の違いが出てきます(男性>女性)。身体の機能的な面からも女性の方が、冷房が苦手な、いわば『冷房弱者』といえます。繰り返しになりますが、女性が、冷房対策として羽織ものを着て体感温度を上げるのは、とても理にかなった方法です。

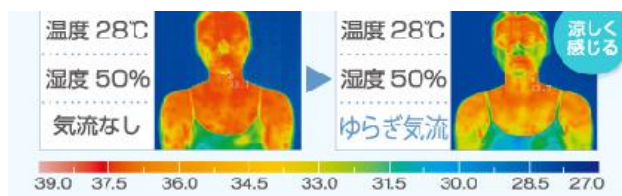
また、今回の調査において、自宅で、このような機能的な性差とは反対の結果が出たことは大変興味深いものです。

## IV. ダイキンからの提案 ～ 節電の夏をより快適に過ごすために

冷房が苦手な方の中には、自宅で家族を気遣い我慢をしている人も少なくはありません。田中教授のコメントにもあったように、男女の快適温度の差は2℃あることから、同じ生活空間を共有する場合は、お互いの歩み寄りが必要になってきます。

当社からの提案は、エアコンの温度だけでなく気流をコントロールすることです。例えば、気流を直接身体にあてることで設定温度が高めでも肌が涼しく感じます(図18)。暑がりの人には気流をあて、温度を下げずに対処する策として有効です。

図18：気流ある／なしによる体表温度の差（入室15分後のデータ）



### 【まとめ】今回の調査を振り返って

今回の調査を通して、これまでエアコンの冷房を苦手としていた方々が、節電の中でどのように冷房と向き合い夏を過ごしてきたのか、冷房に対する生活課題を浮き彫りにすることができました。

冷房を苦手とする方々が、女性や年配者に限らず男性にも多くおり、温度コントロールができない環境下で不安を感じながら生活を送っていることが改めてわかりました。当社はこれらの課題を認識しながら、個々人のニーズにも対応し安心して使える理想的な空調機を開発すると同時に、健康と快適性を両立するエアコンの使い方、夏場の過ごし方の改善に寄与することで、より快適な空気環境を実現していきたいと考えています。

そして、空調機器メーカーとして、今後も人に寄り添った製品開発を進めるとともに、様々な企業活動を通して「人にやさしい空気環境づくり」を目指していきたいと考えています。



### 田中 英登 教授

医学博士  
横浜国立大学大学院教育学研究科教授

#### 【調査概要】

- 表 題 : 「夏場のエアコン利用と健康管理」に関する意識調査
- 調査主体 : ダイキン工業株式会社
- 調査実施 : 株式会社アイシェア
- 調査方法 : アンケート調査(インターネット調査による)
- 調査期間 : 2012年6月8日(金)～6月9日(土)
- 調査対象 : 全国の20代、30代、40代、50代、60代、70代の男女
- 回答人数 : 720名(男性357名、女性363名) ※内訳は下表の通り

エリア	性別	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
全国	男性	59	60	60	61	60	57	357
	女性	61	60	60	60	63	59	363
合計		120	120	120	121	123	116	720

～ おすすめのエアコン節電対策 ～

ダイキン工業は、空調総合メーカーとして、これからの季節を乗り越えていくため、エアコン節電対策をご紹介します。詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.daikin.co.jp/setsuden/index.html>

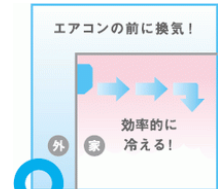
**1. フィルターを2週間に一度、掃除**

エアコン内部のフィルターが目詰まりすると、吸いこむ空気量が少なくなり、部屋を冷やす力が小さくなるため、部屋を冷やすのに多くの電力が必要になります。



**2. 帰宅時は、エアコン ON の前に、まず換気**

外から帰ってきて、部屋の中の空気が外よりも暑いと感じたときは、熱気を部屋の外に逃がしてからエアコンをかけると無駄な電力を使わず、すばやく効率的に部屋を冷やすことができます。



**3. 風量設定は「自動」に**

エアコンは「部屋をがんばって冷やす運転」の際、多くの電気を使います。自動運転は、部屋が冷えるまでは強風で、その後は微風と、最も効率よく快適に冷えるよう調整を行ってくれます。



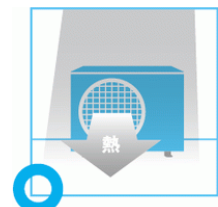
**4. 部屋が暑く感じたときは、温度を下げず、風量を「強」に**

暑く感じた時、エアコンの温度設定を下げる前に、風量を強くすることを試してください。体感温度が下がり、同じ温度でも涼しく感じます。扇風機を併用し体に適度な風を感じることで同じ効果を得ることができます。



**5. 1°C、冷房の設定温度を高くするだけで、約 10%の節電に**

冷房の設定温度は 28°C が推奨されています。それより高い設定温度を心がける人は、無理をしないようにご注意ください。体温を調節するための発汗機能が低い高齢者や乳幼児は、体調をくずす恐れがあります。



**6. 室外機は直射日光を防ぐ**

室外機が直射日光や地面からの照り返しにさらされると、その付近は 40°C 近くにもなってしまうため、効率が低下し、電力を余分に消費します。それを防ぐため、日陰に設置するか、日陰を作りましょう。

**7. 室外機の吹き出し口をふさがない**

エアコンの運転中、部屋の中の熱を、部屋の外に捨てるために室外機は常に放熱をしています。室外機の前はスペースを空けてできるだけ風通しをよくし、スムーズに空気が循環できるようにしましょう。

■ 報道機関からのお問い合わせ先

ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室

【本社】 〒530-8323 大阪市北区中崎西二丁目4 番12 号 (梅田センタービル)  
TEL (06) 6373-4348 (ダイヤルイン)

【東京支社】 〒108-0075 東京都港区港南二丁目18 番1 号 (JR 品川イーストビル)  
TEL (03) 6716-0112 (ダイヤルイン)

現代人の空気感調査

<http://www.daikin.co.jp/air/knowledge/library/index.html>

エアコンの節電対策に関するサイト

<http://www.daikin.co.jp/setsuden/index.html>