

熱中症の専門家も夏前の暑熱順化とあわせてエアコンを試運転する必要性を指摘
猛暑の時期の必須アイテムであるエアコンの万一の不具合に油断は禁物
 暑熱順化を意識して発汗に取り組む人は約8割、エアコン試運転経験者は5割以下

ダイキン工業株式会社は、夏本番を迎える前に「エアコンの試運転」をお勧めする「スイッチオン！キャンペーン」を今年も実施しています。このキャンペーンは、本格的にエアコンを使い始める7月ごろに修理のお問い合わせや買い替えの依頼が集中し、修理対応や設置工事にお待ち頂くことがあるため、早めの時期から試運転を行うことをご提案するものです。お客様に安心して夏を迎えていただくための本キャンペーンは2016年にスタートし、今年で8回目となります。

例年6月から9月を中心に多くの人が熱中症で救急搬送される中、夏の暑さに備えたり、夏の暑さを避けたりする行動が重要となっています。専門家は、汗をかくことで暑さに体を慣らしていく「暑熱順化」に加え、夏場にエアコンを使うことや、そのエアコンが使えることを確認するための「エアコンの試運転」の重要性を指摘しています。

今年の夏も全国的な猛暑が予想^{※1}される中、当社は全国の20代～60代の男女1,000名を対象に、「夏に備える取り組みと夏場のエアコン使用状況」について調査しました。その結果、約8割の人が夏前の発汗を意識して入浴や運動をしたり、夏場の暑さ対策のためにエアコンを使用したりしていることが分かりました。一方で、夏前にエアコンの試運転したことがある人は、意識的に発汗している人に比べて少なく、全体の半数以下^{※2}に留まっています。

また、暑熱順化を重要と考える人は約90%なのに対し、試運転を重要と考える人は60%に満たないことも分かりました。急な気温の上昇が原因と思われる体調不良を感じた人が過半数に達している反面、夏場にエアコンが使えずに困った人は26%ほどで、暑熱順化の取り組みと比べて、エアコン試運転の必要性を感じづらい人が多い可能性が伺えます。

今回の調査では、多くの人が夏前の暑熱順化や夏場のエアコン使用には積極的であるにも関わらず、暑さに備える取り組みのひとつとして重要なエアコン試運転の普及が不十分であることが改めて浮き彫りとなりました。万一夏場にエアコンが使えなかった場合、健康的で快適な暮らしが困難になることも考えられます。夏の暑さに備える取り組みとして、暑熱順化に加えてエアコンの試運転もおすすめします。

本資料では、当社が実施した調査結果や、熱中症の専門家である帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター・三宅康史先生のコメント、具体的なエアコン試運転の手順などをご紹介します。ぜひお役立てください。

● **当社がエアコン試運転をおすすめする理由は、「夏を快適に過ごしていただくため」**

例年、エアコンのお問い合わせや点検のご依頼は、エアコンを使い始める6月頃から増え始め、7月、8月に集中します。混雑により暑い時期に修理対応をお待ちいただく場合があるため、本格的に暑くなる前の4月～6月前半に試運転を行い、早めに準備を済ませていただくことをご提案しています。



● **試運転に適したタイミングの目安が分かる「エアコン試運転指数」**

当社は、試運転に適したタイミングを分かりやすく把握できる目安として、「夏のエアコン試運転指数」を考案しました。天気予報で報じられる気温と照らし合わせれば、試運転に適した日が一目で分かります。気温23～25℃を「最適な時期」、20℃以下を「不向き」としています。また、熱中症の心配も考慮し、気温26℃以上では急いで実施することをおすすめしています。詳しくは、当社ニュースレター『夏前の新基準「エアコン試運転指数」と「エアコン試運転前線」を提案』をご覧ください。 <https://www.daikin.co.jp/press/2023/20230406>

※1 気象庁「暖候期予報（2023年2月21日発表）」に基づく。

※2 ダイキン工業「エアコン試運転の実施状況や適切な実施時期の認知度」調査に基づく。 <https://www.daikin.co.jp/press/2023/20230406>

暑さに備える「暑熱順化」と「エアコンの試運転」、取り組む意識に違いあり 意識的に発汗する人は約8割で、試運転の経験がある人は5割以下

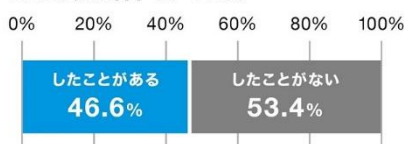
体を暑さに慣れさせるための「暑熱順化」と、夏場にエアコンが使えることを確認する「エアコンの試運転」は、いずれも夏の暑さに備える取り組みとして大切です。今回の調査では、暑熱順化を意識して発汗に取り組む人は81.5%いるのに対し、エアコンの試運転に取り組んだ経験のある人は46.6%に留まる結果となりました。

夏場には76.4%の人が暑さ対策のためにエアコンを使用しているにも関わらず、そのエアコンが使えるかどうかを事前に確認している人の割合は伸び悩んでいます。猛暑の中で万一エアコンが使えなかった場合、熱中症のリスクは高まり、場合によっては死亡してしまう可能性もあります。夏前には、暑熱順化だけでなく、エアコン試運転に取り組むことも大切です。

汗をかくための入浴や運動に
毎週取り組む人の割合 (N=1000)



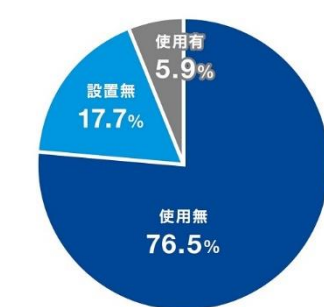
試運転に取り組んだことが
ある人の割合 (N=1000)



熱中症対策のためにやっていること (N=1000)



令和3年夏期の熱中症死亡者
(屋内死亡者)のエアコン使用状況

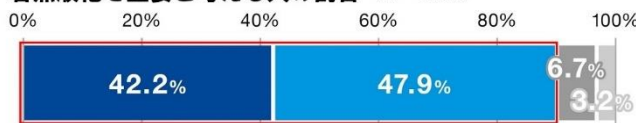


※出展:東京都福祉保健局 東京都監察医務院「令和3年夏の熱中症死亡者の状況【東京都23区(速報値)】」
／【参考】多摩島しょ地域(速報値)より作成

暑熱順化を重要と考える人は約9割、試運転が重要と考える人は6割以下 猛暑の必須アイテムであるエアコンの不具合に油断は禁物

今回の調査では、暑熱順化を重要と考える人は90.1%なのに対し、試運転を重要と考える人は6割に満たない58.3%であることも分かりました。急な気温の上昇が原因と思われる体調不良を感じた人が半数を超える53.9%に達している反面、夏場にエアコンが使えずに困った人は26.2%に留まっており、暑熱順化の取り組みと比べて、エアコン試運転の必要性を感じづらい人が多い可能性が伺えます。エアコンが不具合を起こす可能性は高くなくても油断は禁物です。万一夏場にエアコンが使えないと、健康的で快適な暮らしが困難になることも考えられます。専門家は、エアコンは猛暑の時期の必須アイテムであることに加えて、夏前の暑熱順化とあわせてエアコンの試運転をすることの必要性も指摘しています。

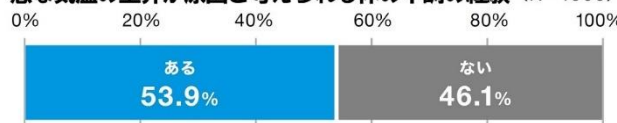
暑熱順化を重要と考える人の割合 (N=1000)



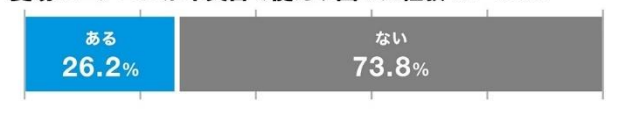
エアコンの試運転を重要と考える人の割合 (N=1000)



急な気温の上昇が原因と考えられる体の不調の経験 (N=1000)



夏場にエアコンが不具合で使えず困った経験 (N=1000)



【三宅康史先生のコメント】猛暑の時期、エアコンは必須アイテム！



近年、4月や5月からでも真夏日が観測されるようになりました。春先の暑さに慣れていない身体にとって、急な暑さや強い日射の中で過ごすのは大きな負担で、熱中症の危険性も伴います。早めの暑熱順化、すなわち早めに暑さに慣れておいた方が安全です。また、真夏になったら、暑さに慣れるのをやめて、暑さを避けるようにするのが大切です。エアコンは涼しい環境を保つために必須です。もし猛暑の時期に必須アイテムのエアコンが使えなくなったら、命の危険に直面し、サバイブすることは不可能になってしまいます。夏前には、体を暑熱順化させるとともに、早めにエアコンの試運転もしておいてください。

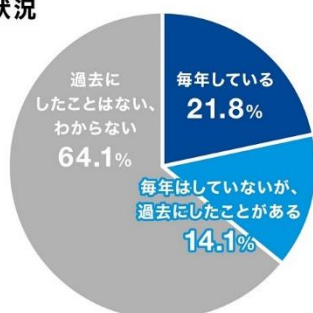
三宅 康史 (みやけ・やすふみ) 先生 帝京大学医学部付属病院 高度救命救急センター長・帝京大学医学部救急医学講座教授。1985年東京医科歯科大学医学部卒業。さいたま赤十字病院救命救急センター長、昭和大学医学部教授などを経て、2016年より現職。日本救急医学会専門医・指導医・評議員、日本集中医療医学会専門医・評議員など。

高齢者の部屋のエアコンの多くが試運転されておらず 高齢者自身もエアコンの使用を控えてしまう実態も

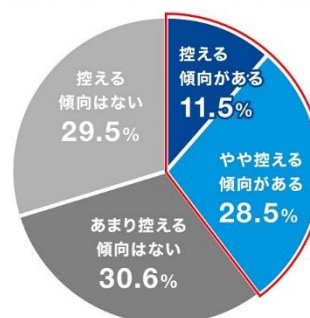
熱中症による死亡数は多い年で1,000人を超え、約8割が65歳以上の高齢者と言われています。また、屋内で熱中症により亡くなった方の9割がエアコンを使用していなかったという調査結果もあります。そこで、65歳以上の高齢家族がいるご家庭を対象に、そのご家族の部屋にあるエアコンの試運転の実施または実施の声掛けをしているかを確認しました。その結果、夏を迎える前に毎年試運転をしたり試運転をするように声を掛けたりしている割合は21.8%にとどまり、高齢者の部屋のエアコンの多くが試運転されていない傾向にあることが分かりました。万一の不具合の可能性も考え、ご家族と一緒に試運転を行ったり、試運転をするよう促したりしていただきたい結果となりました。

また、高齢家族の夏場のエアコン使用状況を伺うと、40%が夏場のエアコンの使用を控える傾向があることも分かりました。高齢者は、加齢により暑さを感じにくくなるとされており、気付かないうちに重篤な熱中症になってしまう可能性もあります。エアコンを適切に使うことを高齢者に呼び掛けることの必要性も浮き彫りとなる結果となりました。

65歳以上の家族のエアコン試運転実施状況および
実施呼びかけ状況
(N=733)



65歳以上の家族の夏場のエアコン使用控えについて
(N=733)



【三宅康史先生のコメント】日頃の健康状態に気を配り、我慢せずにエアコンを使いましょう！



熱中症予防のため、規則的で健康的な生活を心がけたり、エアコンを使って涼しい環境を維持したり、知人や友人との交流などで心身を活動的に保ったりすることを意識しましょう。また、気象情報にも気を配り、暑くなる日には行動計画を変更することも考えながら熱中症リスクを軽減しましょう。そして、持病のある方は、かかりつけのお医者さんとよく話し合い、日頃の持病のコントロールも心がけましょう。

高齢者、乳幼児、持病や障害のある方は、熱中症弱者といわれています。高齢者の方々は、一人暮らしや老々夫婦世帯だったり、認知症や癌などの治療中だったりするほか、経済的にも厳しい生活を強いられている場合も少なくありません。そうした方々は日頃の健康状態に気を配り、我慢せずにエアコンを使うことを常に心がけましょう。また、声掛けや見守りをしてくれるような地域の人や、行政担当者と密な交流もお願いします。

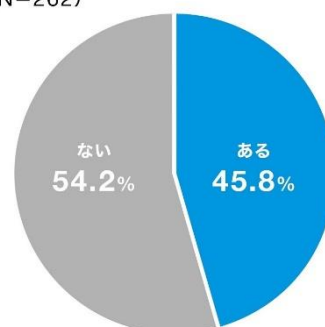
半数以上がエアコンの修理に一週間以上待たされたことを経験 「夏のエアコン試運転指数」を参考に、早めの試運転がおすすめ

例年、夏になるとエアコンの修理や設置工事が急増します。特に集中する7月～8月には修理や工事ができるまでに通常以上の時間がかかることもあり、真夏にエアコンが使えない状況になってしまう可能性もあります。夏場のエアコンの不具合で、修理を依頼してから完了するまでに一週間以上待たされた経験を尋ねたところ、半数近い45.8%が待たされた経験があることが分かりました。

こうしたことから、当社が発案した「夏のエアコン試運転指数」※3を参考にしながらエアコン試運転指数の高い日を選んで、本格的に暑くなる前の4月～6月前半の間を目安に試運転を実施することをおすすめします。

※3 【ニュースレター】夏前の新基準「エアコン試運転指数」と「エアコン試運転前線」を提案
<https://www.daikin.co.jp/press/2023/20230406>

エアコン修理までに連絡してから
1週間以上待たされた経験
(N=262)



<調査概要>

- ・調査名：夏に備える取り組みと夏場のエアコン使用状況（調査期間：2023年4月7日～4月9日）
- ・調査対象：全国の20代～60代の男女
- ・有効回答数：1,000サンプル

エアコン試運転の手順・チェックポイント

エアコンの試運転は、エアコンを本格的に使いはじめる前に、エアコンに不具合が無いことを確認する作業です。冷房運転の際に冷風が出ることや、異常を示すランプが点灯しないことを確認することが基本です。また、より念入りに確認することで、室内機からの水漏れや、異臭や異音の有無も確認できます。

【 お手軽コース 】 次の①②を実施してください。

冷房の設定温度を最低（16～18℃）に設定し、10分ほど運転しましょう。

①

■ **なぜ最低温度で10分間運転するの？**

万が一エアコンに異常があった場合、検知するまでに約10分間の冷房運転が必要です。

また、エアコンは室温が設定温度に到達すると室内を冷やす動作を停止するため、最低温度に設定しておくことで、室温が設定温度に早期に到達することを防ぎます。なお、最低温度は機種によって異なります。

■ **試運転前に確認しておきましょう！**

電源プラグはコンセントに差し込まれていることや、リモコンの電池は切れていないことも確認しましょう。

冷風が出ているか、異常を示すランプが点滅していないか確認しましょう。

②

■ **ランプが点滅した場合！**

異常停止している可能性があります。リモコンでエラーコードをご確認いただき、お買い上げの販売店またはお客様相談窓口にご連絡下さい。

【エラーコード確認サイト】 <https://www.daikincc.com/errorcode/>

【お客様相談窓口】 <https://www.daikincc.com/>

【 念入りコース 】 上記①②に引き続き③④も実施してください。

さらに 30分ほど冷房運転し、室内機から水漏れがないか確認しましょう。

③

■ **なぜ30分程度運転するの？**

エアコンは冷房運転時、室内機の中にある熱交換器が冷やされて結露水が発生します。発生した結露水はドレン配管とよばれるホースで屋外に排水されます。30分程度の冷房運転で結露水を十分に発生させ、屋外のドレン配管から水が出てくるまで確認できれば安心です。

■ **タイマー機能を有効活用しましょう！**

30分も待てられない場合は、切タイマーの活用が便利です。なお、その場を離れる場合には、万が一の水漏れに備え、エアコンの下には物を置かないようにしましょう。

不快なニオイや聞き慣れない音がしないか確認しましょう。

④

■ **異臭、異音が生じた場合は！**

ニオイや音の種類により、様々な要因が考えられます。AI故障診断サイトから、ニオイや音の種類にあわせた原因をご紹介しますのでご確認ください。

【AI故障診断】 https://www.daikincc.com/AI_chatbot/

■ **フィルターや熱交換器の汚れ、振動もチェック！**

フィルターや熱交換器の汚れが過多となっている場合、嫌なニオイの原因になることがあります。また、振動が原因で異音に至るケースもあります。ぜひチェックをお願いします。

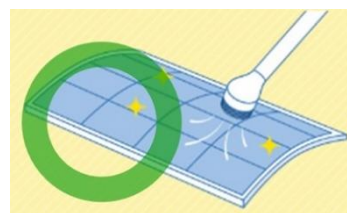
詳しい情報や試運転方法は、「エアコンスイッチオン！キャンペーン」WEBページで公開中！

<https://www.daikincc.com/campaign/switch-on/>

節電につながるエアコンの上手な使い方

2週間に1回のフィルター掃除がおすすめ

エアコンは、室内機が周囲の空気を取り込み、室内機の中で温めたり冷やしたりして室内に戻すことで室温をコントロールしています。室内機の中にある**フィルター**は、**室内機が取り込む空気の中に漂うホコリを止める役割**をしています。フィルターにホコリが堆積すると、室内機を通る空気の量が減り、室温が設定温度に到達するまでに時間がかかり、無駄な電力の消費につながります。**2週間に1回のフィルター掃除をおすすめ**しています。



室外機周辺の空気の流れを確保して、高温になることも避ける

エアコンの冷房運転は、室内の空気中の熱を減らすことで部屋を涼しくしています。室内機が室内の熱を集めて、冷媒と呼ばれるガスが熱だけを室外機に運び、**室外機は、背面や側面から吸い込んだ空気に熱を乗せて正面に吹き出します。**

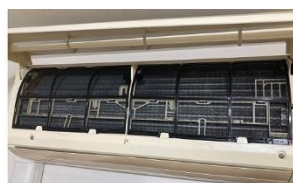
室外機の吸入口や吹出口がふさがれると、室内から運ばれてきた熱を効率的に放出できなくなり、エアコンに負荷がかかってしまいます。エアコンの運転効率が下がること、消費電力が上がり、電気代も上がります。室外機にカバーをかけたり、室外機の周辺に荷物を置いたりせず、室外機周辺の流れを妨げないようにしましょう。



また、**室外機周辺が高温になった場合も、エアコンの運転効率が下がる**ことがあります。夏場、直射日光で室外機の周辺が熱くなってしまう場合は、日影が作れて風通しも良い「よしず」などを、室外機から**1メートルほど離れたところに立て掛ける**ことも効果的です。

フィルターのホコリと室外機周辺の障害物で、1ヵ月1,700円以上ムダになることも

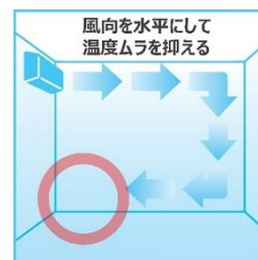
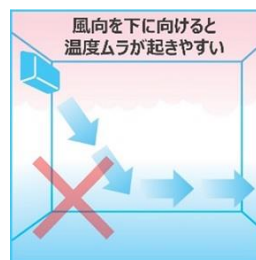
エアコンのフィルターを1年間掃除しないと消費電力量が約25%増加する可能性があることが試算されています。さらに長い期間掃除されていない可能性も考えられます。**約3年分のホコリが溜まったフィルターを用いて実験したところ、フィルターの目詰まりで、48.9%の消費電力量が余分に発生する結果となりました。1ヵ月の電気代に換算すると800円に相当します。フィルターのホコリに加えて、室外機周辺に障害物があることで風通しも悪くなると、105.1%の消費電力量が余分に発生する結果となりました。これは、1ヵ月あたりの電気代で1,720円に相当します。**このように、手軽にできるフィルター掃除や室外機周辺の整理整頓だけでも大きな節電につながります。試運転とあわせて、エアコンのお手入れをすることもおすすめします。



電気代の換算：公益社団法人 全国家庭電気製品公正取引協議会 電力料金目安単価 31円/kWh[令和4年7月改定]より

エアコン風向や空気清浄機などを使った空気の攪拌で、温度ムラを抑える

暖かい空気は上昇する性質があり、夏場の室内では、天井側と床側の空気の温度に差が出る「**温度ムラ**」が起こりやすくなっています。冷房運転時に温度ムラができていると、エアコンが「室内はまだ設定温度に達していない」と判断し、**人が暮らす床付近は十分涼しくなっているにもかかわらず、必要以上に運転してしまう**ことがあります。快適性の低下だけでなく、エアコンへの負荷が上がり、消費電力や電気代の増加につながります。エアコンの風向を水平にしたり、空気清浄機やサーキュレーターなどを使って室内の空気を攪拌したりするなど、温度ムラを抑える工夫をお勧めします。



【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 (06) 6147-9923 / 東京支社 (03) 6716-0112 (※) / E-mail: prg@daikin.co.jp

※2023年5月8日より、東京支社の電話番号が「(03) 3520-3100」に変更になります。