

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

医師が解説 注意すべき「自宅」での熱中症！

## エアコンのプロが教える、“暑さを我慢せず”に“節電をする”方法とは？

今年の夏、節電のために暑さを我慢してエアコン利用を控えようと思う人50.7%

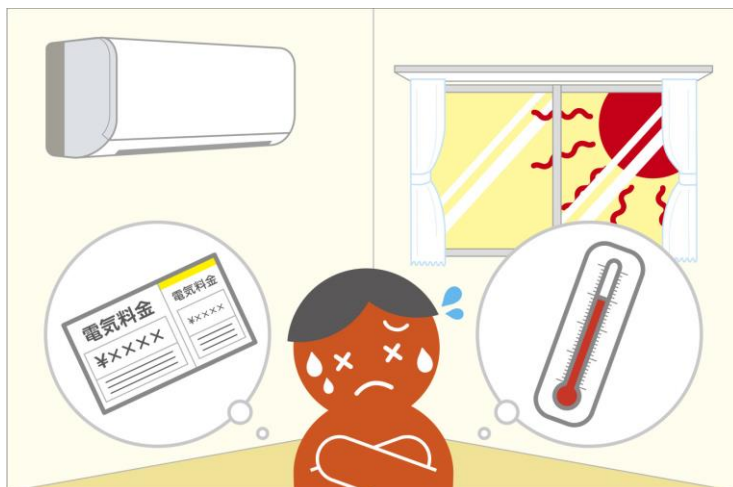
気象庁3か月予報によると、今夏の気温は平年並みか平年よりも高い可能性が高く※1、厳しい暑さとなる見込みです。また、昨年5月から9月における熱中症の発生状況を場所別に見ると、「住居」が最も多く39.5%を占めており※2、これからは特に自宅での熱中症対策に注意が必要です。対策の1つとしてエアコンの活用が推奨されていますが、三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が2023年6月、東京・大阪にお住まいの男女600名を対象に実施した調査によると、今夏節電対策のためにエアコンの使用を控えようと思っている人が多いことがわかりました。

調査結果を受け、医師の藤永 剛さんより室内における熱中症のリスクについて解説いただきます。また、三菱電機 霧ヶ峰PR事務局より、“暑さを我慢せず”に“節電する”方法を紹介します。

※1 気象庁 3か月予報 より <https://www.jma.go.jp/bosai/season/#term=3month>

※2 総務省 消防庁 令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況 より

[https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r4/heatstroke\\_geppou\\_202205-09.pdf](https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r4/heatstroke_geppou_202205-09.pdf)

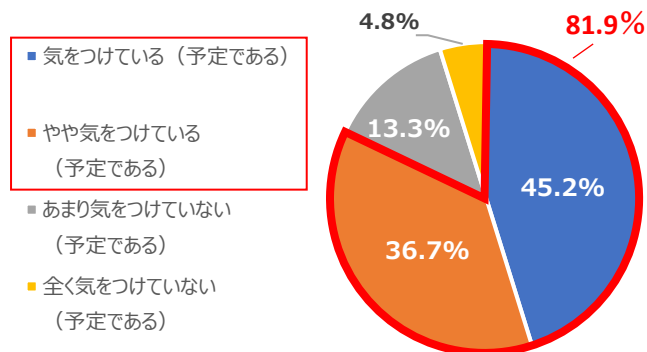


### 1 「自宅での熱中症に気を付けている（気をつける予定）」と回答した方は81.9%

一方、今年の夏、節電のために暑さを我慢してエアコン利用を控えようと思う人50.7%

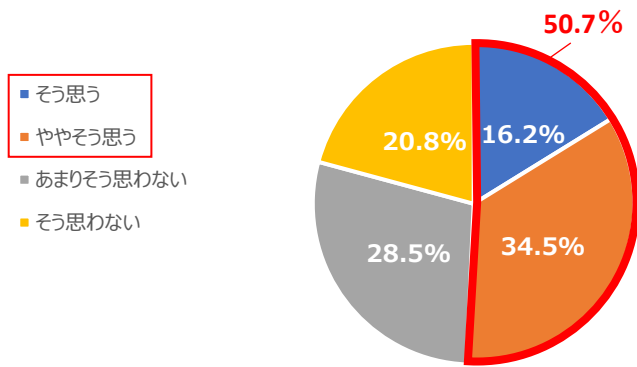
三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が行った調査によると、「夏、自宅（室内）での熱中症に気を付けている（予定である）／やや気を付けている（予定である）」と回答した方は81.9%となりました（グラフ1）。一方、「今年の夏、節電のために暑さを我慢してエアコン利用を控えようと思うか」という質問に対して「そう思う／ややそう思う」と回答した方は50.7%にのぼり（グラフ2）、節電と熱中症対策を両立する方法への関心が高いことが窺える結果となりました。

夏、自宅（室内）では熱中症に気を付けていますか（気をつける予定ですか）。(n=600)



(グラフ1)

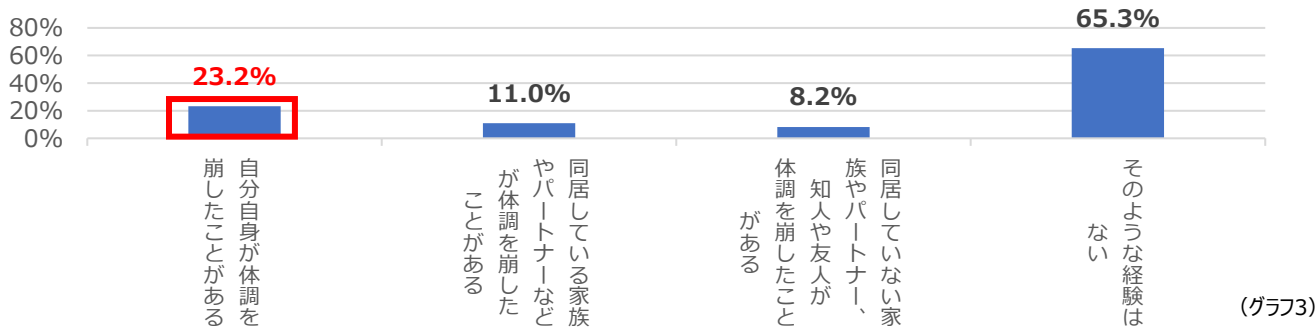
今年の夏、節電のために暑さを我慢してエアコン利用を控えようと思いますか。(n=600)



(グラフ2)

また、過去、夏にエアコン利用を控えた結果、自分自身が体調を崩したことがある方は23.2%となり、5人に1人以上となることが明らかになりました（グラフ3）。

過去、夏にエアコン利用を控えた結果、ご自身が体調を崩したことがある、もしくは体調を崩した身内や友人はいらっしゃいましたか。  
※見聞きしたことなども含めて教えてください。（いくつでも）（n=600）



## 2 "日本一暑い街"で働く医師が解説！熱中症の発生場所1位の「住居」での熱中症リスクとは？



### 藤永 剛（ふじなが つよし） 医師

東京慈恵会医科大学医学部卒業 医学博士  
埼玉慈恵病院副院長／虎の門病院非常勤嘱託医  
日本内科学会認定医／日本循環器学会専門医

"日本一暑い街"で有名な埼玉県熊谷市で25年間、熱中症の救急医療を行っている。

「熱中症」は高い温度や湿度によって起こる体調不良で、一般に、夏の屋外で強い日差しに当たることで起こるイメージが強いですが、**室内でも熱中症の対策を行わないと、屋外と同様に熱中症を引き起こすリスクが高くなります。**室内での熱中症の原因は、「**環境要因**」「**身体要因**」「**行動要因**」の3つに分けて考えることができます。

| 室内の熱中症 原因 |                   |
|-----------|-------------------|
| 環境要因      | 室内の温度や湿度が高い・熱波の襲来 |
| 身体要因      | 高齢者・乳幼児・持病・体調不良   |
| 行動要因      | 水分補給の不足           |

3つの要因の中でも「**環境要因**」対策が重要で、**室内の温度・湿度を適切に管理しないと熱中症が重症化しやすくなります。**実際に室内での熱中症で救急搬送されてくる方が多く、そのような方を診療するたびに「**環境要因**」対策が不十分なケースが多いと感じます。住居の中でも特に「**エアコンや扇風機を適切に使わず、室温や湿度が高い部屋**」は熱中症を引き起こしやすい環境となっています。そのため、ポイントをおさえて室内の熱中症対策を行いましょう。

### <コラム1> マスク解禁・新型コロナ5類移行後初の夏、気をつけることは？

藤永先生によると「**外出により活動量が増えると、コロナ禍であったこれまで以上に、疲労がたまり、熱中症を起こしやすくなるため、注意が必要**」とのこと。

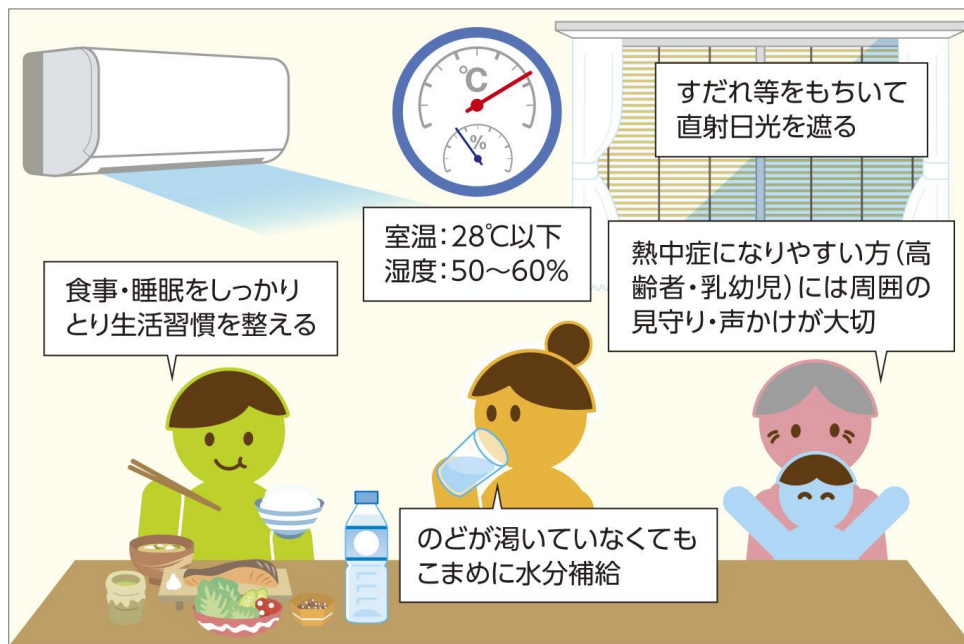
調査によると、「今年の夏は、昨年の夏と比較してアウトドアやレジャーなど外出の予定が増えた（増えると思う）」と回答した方のうち、「夏、自宅（室内）にいるときに熱中症に気をつけようと思う」と回答した方は44.2%にとどまりました（表1）。**外出予定が増えた方は、外出予定が増えていない方と比較して、室内での熱中症対策に対する意識が低い傾向にあることが推察されます。**

夏、どのような時に熱中症に気をつけようと思いますか。（いくつでも）  
※上位3項目のみ抜粋

|                                | n            | 外出時以外         | 外出時をす         | 自宅（室内）に       |
|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 今夏の外出機会の増加について                 | 138人<br>100% | 100人<br>72.5% | 93人<br>67.4%  | 61人<br>44.2%  |
| ※回答者600人中「まだわからない：94人」以外について表示 | 303人<br>100% | 228人<br>75.2% | 155人<br>51.2% | 158人<br>52.1% |
|                                | 65人<br>100%  | 39人<br>60.0%  | 32人<br>49.2%  | 35人<br>53.8%  |

(表1)

## <室内での熱中症 気をつけるPointと対策について>



### ①環境要因 のPointと対策

- ✓ エアコンや扇風機を活用して、**室温は28℃以下、湿度は50～60%**を目安にする
- ✓ すだれ・よしず等を用いて**窓からの直射日光を遮る**

室内における熱中症の予防では、**室温を下げる**ことが最も重要となります。室温が28℃よりも高くなると、熱中症を起こす可能性が高くなるため、暑さを我慢せずにエアコンや扇風機等を積極的に使用して快適に過ごしましょう。

ただし、**冷やしすぎには注意が必要**です。涼しい室内から高温の屋外に出た時に、**身体が急激な温度差に対応できず、めまいや立ちくらみなど「夏のヒートショック」を起こすことがあります。**

### ②身体要因 のPointと対策

- ✓ 日常の体調管理をしっかり行い、**熱中症になりにくい身体づくり**をする
- ✓ **高齢者や乳幼児などの熱中症になりやすい方に対しては、周囲が見守りや声かけを行う**

身体の具合が悪いときは熱中症になりやすいため、日常の体調管理が重要となります。そのために、**栄養バランスのよい食事、良質な睡眠、規則正しい生活、適度な運動**を心がけましょう。

また、高齢者は**温度の上昇に気づきにくく、喉の渇きも感じにくく**なっており、さらに**体温調節機能が低下している**ので、熱中症をおこしやすいです。乳幼児は**体温や水分バランスの調節機能が未発達**で、服の脱ぎ着を自分で行うことが難しく、高齢者と同様に、**熱中症になりやすい**です。共に**周囲のサポートが重要**なのでより注意してあげましょう。

### ③行動要因 のPointと対策

- ✓ **のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給する**

エアコンなどを使用している室内は**空気が乾燥しやすい**ため、知らない間に脱水を起こしていることがあります。そのため、こまめな水分補給（目安：**コップ半分を1時間に1回程度飲む**）を心がけましょう。

### 3 三菱電機エアコンのプロが教える！暑い夏に“無理なく節電対策”を行うコツ



三菱電機株式会社 空調冷熱システム事業部

久田優美（ひさだ ゆみ）

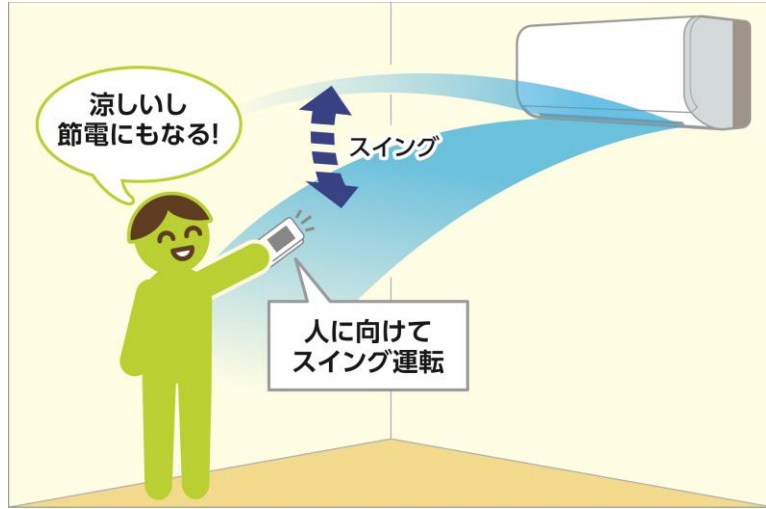
入社以来、家庭用エアコンをはじめ業務用エアコンまで幅広く担当。

その結果、外を歩けば自然と室外機が目に入る体質に。

現在は、テレビやWEBメディアを通じて、エアコンに関するお役立ち情報を発信している。

#### ①エアコンの「スイング運転」機能をうまく使いましょう！

節電対策①：【エアコンを人に向けてスイング運転。体感温度を下げ、過度な電力消費を回避！】



スイング運転により生まれた気流（風）が体にあると体感温度が下がり、涼しく感じられます！



熱中症対策の観点では、**室温28℃・湿度50～60%が目安**です。

スイング運転の活用は、あくまで「過度に設定温度を下げないようにする対策」です。また、長時間、身体の一部に冷風を当て続けることは望ましくないため、「スイング運転」にしましょう。

#### <コラム2> エアコン冷房の設定温度、1℃上げるとどのくらい省エネ？

設定温度を1℃上げると約10%の省エネに。

日本冷凍空調工業会によると、冷房時の設定温度を1℃高めになると約10%の省エネになります※3。

※3一般社団法人 日本冷凍空調工業会

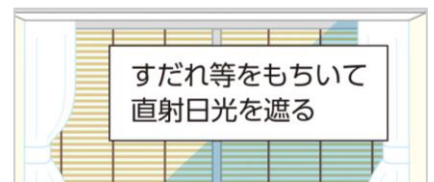
「シーズン中は…使い方ひとつで電気のムダが省けます」

[https://www.jraia.or.jp/product/home\\_aircon/u\\_cut\\_down.html](https://www.jraia.or.jp/product/home_aircon/u_cut_down.html)

#### ②すだれ・よしずを併用して効率よく部屋の温度を下げましょう！

節電対策②：【窓の外側にすだれ・よしずをつけて遮光・断熱】

すだれ・よしずを設置することで、お部屋に入る日差しを防ぐことができます。また、窓とすだれ・よしずの間でできる空気層は、熱を通しにくいいため、室内に熱がこもらず、節電対策としておすすめです。





### ③こまめなフィルター掃除が「節電」の第一歩です！

#### 節電対策③：【2週間に1回、掃除機でフィルターのホコリを取る】

一番手軽な掃除方法は、掃除機でフィルターのホコリを取ることです。ホコリが取れない・汚れがひどい場合は、水洗いをするか、台所用中性洗剤を使用量の目安（水1リットルに対して0.75ml）※4まで溶かしたぬるま湯で洗うことをおすすめします。洗った後は十分に乾燥させた後エアコンにつけましょう。また、エアコンのフィルター掃除は2週間に1回を目途に行いましょう。

※4：使用量の目安はメーカーによって異なります。



エアコンのフィルターが汚れていると、排出する空気の清潔性が損なわれたり、風量が低下したりする等の原因になるほか、**消費電力の悪化**にも繋がります。三菱電機の実験によると、フィルターを約半年間（1日8時間の使用を想定）お手入れしなかった場合、新品の状態のフィルターを使用している場合と比較して、**消費電力が約12%も悪化**することが明らかになりました。

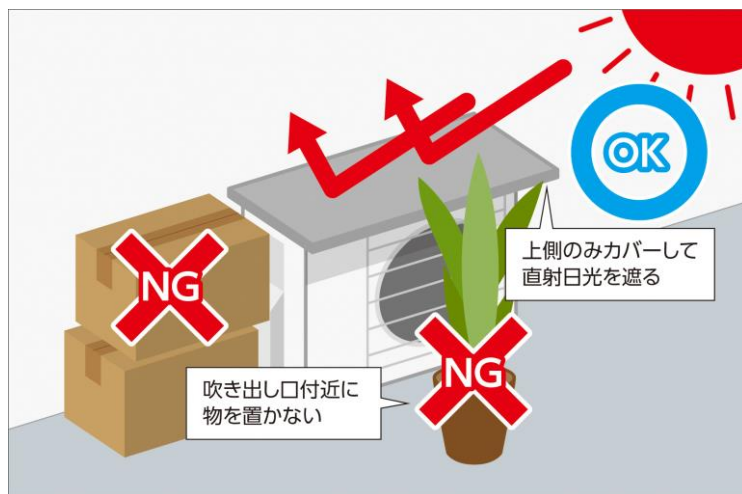
#### 【注意事項】

- ・自動フィルターおそうじ機能搭載機種はフィルターが薄い場合があります。洗浄の際には変形や損傷にご注意ください。
- ・電気部品を外してのお掃除は故障の原因になるため、絶対におやめください。

※ご自身でのお掃除では届かないエアコン内部の清掃はプロにお任せすることもおすすめです。

### ④「放熱」に必要な“室外機”はちゃんとチェックしていますか？

#### 節電対策④：【室外機の周囲を整理整頓+“日よけ”を活用して効率的に稼働させよう】



室外機は、周辺の空気を吸い込んで熱交換を行うため、吹出口付近に物を置くと障害となり熱交換率が下がります。さらに、カバー等で周囲が囲まれている状態では、うまく放熱できず余計に電力を使うこととなります。



**室外機の上側のみをカバーして直射日光を遮断し、室外機の温度を下げることも節電対策につながります！**なお、室外機内部に水をかけるなどの行為は故障につながるため行わないでください。

### ■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みに耳を傾け、役立つ情報を発信しています。

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/>

#### <快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>

エアコンの電気代が10%以上悪化してしまっているかも！？その原因とは？

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220715.pdf>

ご家族の熱中症対策に！高齢者にエアコンを活用してもらうための効果的な方法

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220701.pdf>

エアコン使用時の“お悩み別”快眠環境づくり

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220726.pdf>



教えて！  
霧ヶ峰

エアコンのお悩み  
解決します。

### ■三菱電機のハウスクリーニング(くらし×おトク+サイト)

三菱電機が提供するハウスクリーニングではエアコンクリーニングをはじめ、家電の知識も豊富な作業員が隅々まで対応いたします。

<https://kuratoku.lcx.MitsubishiElectric.co.jp/house-cleaning/>

※本サービスはエリア限定です。詳細は上記URLよりご確認ください。



#### 【調査概要】

##### ■グラフ1～3、表1

- ・調査対象者：30～50代の男女600名（東京・大阪在住）
- ・調査方法：インターネット
- ・調査期間：2023年6月2日（金）～6月4日（日）

#### <本件に関するお問合せ先>

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局（ビル・ホールビルナート内） 担当/黒須、喜井  
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

