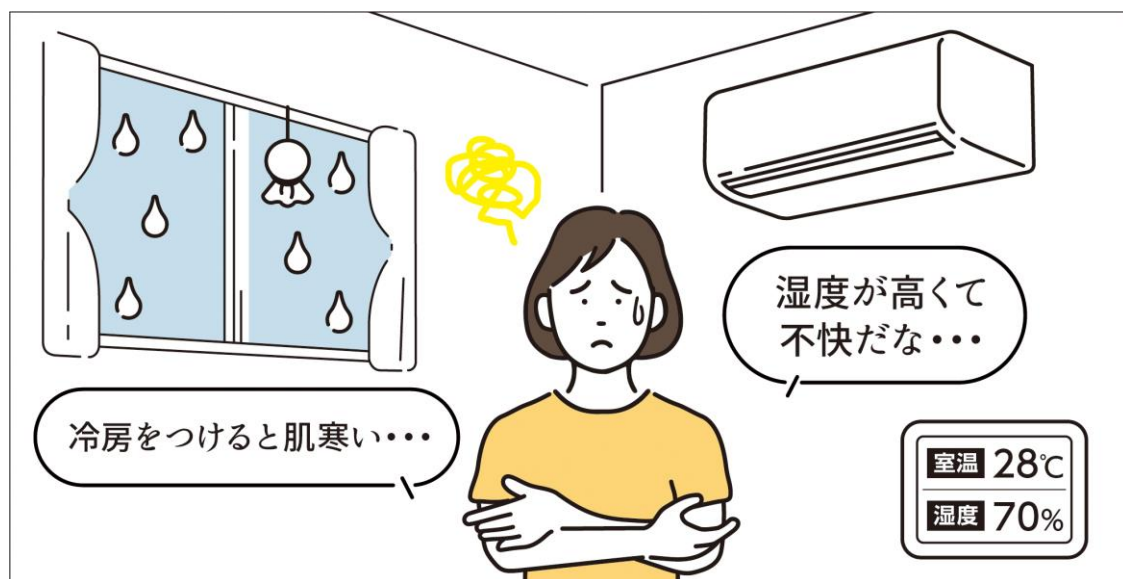


【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

エアコンのプロが解説！温度・湿度が高い梅雨時期のエアコンの活用方法 ポイントは「機能の適切な使い分け」 ～エアコンの機能を「使い分けていない」人が5人に1人以上～

温度・湿度がともに高い梅雨時期に室内で快適に過ごすためには、室温や室内の湿度によってエアコンの機能を適切に使い分けことが大切です。しかし、三菱電機 霧ヶ峰PR事務局が2025年4月に全国にお住まいの男女600名を対象に実施した「梅雨時期のエアコン使用状況」に関する調査によると、梅雨時期に適切にエアコンを活用できている人が少ないことがわかりました。本調査結果を受け、三菱電機のエアコンのプロから梅雨時期を快適に過ごすためのエアコンの機能の使い分け方法をご紹介します。



【プレスリリースピックアップ】

1 梅雨時期のエアコン使用頻度、週に2日以下が3人に1人以上。また、梅雨時期にエアコンを使用している人でも、十分にエアコンを活用しきれていない可能性も。

- 梅雨時期、エアコンを「ほとんど使用していない」、「週に1日～2日使用」が合計37.8%。
- 一方エアコンを使用している人も、室温に応じて使い分けしている人は43.2%いるにもかかわらず、梅雨に特に気になる「湿度（しつど）」に応じて使い分けしている人は23.5%にとどまり、そもそも使い分けていない人も。

2 三菱電機 エアコンのプロが教える、温度・湿度が高い梅雨時期におすすめのエアコン活用方法。

- おさえておきたい、エアコンの3機能の比較と室温・室内の湿度の変化。
- 梅雨時期におすすめのエアコン活用方法をケース別に紹介。

3 梅雨時期、4人に1人以上が「必要以上に冷えすぎることを理由にエアコンの使用を控える。エアコンで身体を冷やしすぎないための2つのポイント。

- ポイント①：エアコンの風向きを水平にし、温度ムラを解消。
- ポイント②：「再熱除湿」方式を活用し、室温を下げずに除湿。“除湿機能には2種類”あり、室温を下げずに湿度のみ下げる「再熱除湿」方式であれば冷えすぎを防ぐのに有効。

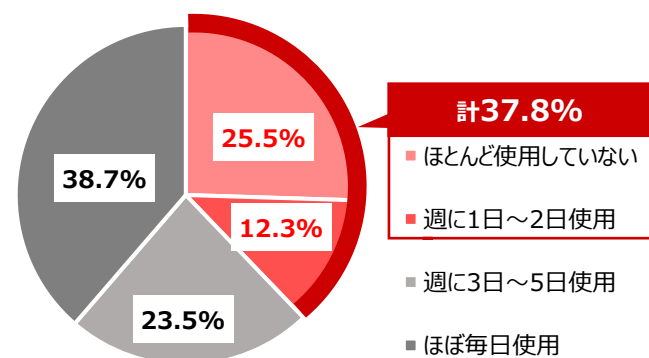
1 梅雨時期のエアコン使用頻度、週に2日以下が3人に1人以上。また、梅雨時期にエアコンを使用している人でも、十分にエアコンを活用できていない可能性も。

梅雨時期のエアコン使用頻度について、「週に1日～2日使用している」、「ほとんど使用していない」と回答した人は、合計37.8%となり、梅雨時期は多くても週2日しか使用しない人が3人に1人以上いることがわかりました（グラフ1）。エアコンを使用しない理由は、「使用する必要性を感じないから」「電気代をおさえたいから」「必要以上に冷えすぎるから」が上位を占めました（表1）。

一方で、梅雨時期にエアコンを使用している人に、エアコンの機能の使い分けについて質問したところ、室温に応じて使い分けしている人は43.2%いるにもかかわらず、梅雨に特に気になる「湿度（しつど）」に応じて使い分けしている人は23.5%にとどまり、そもそも「使い分けしていない」人も5人に1人以上いることがわかりました（グラフ2）。

梅雨時期はエアコンの機能を適切に活用し、室温だけでなく“室内の湿度（しつど）”をコントロールすることでより快適に過ごすことができます。しかし、調査結果からは、エアコンが室温だけでなく「湿度（しつど）」もコントロールする機能を持っていることや、その具体的な活用方法についてはあまり理解されていない可能性がうかがえました。

梅雨時期、エアコンを使用していますか。（n=600）



（グラフ1）

梅雨時期、エアコンを週3日以上使用しない理由を教えてください。（いくつでも）（n=227）

（梅雨時期、エアコンを「ほとんど使用していない」「週に1日～2日使用」と回答した人に質問）

1位 使用する必要性を感じないから 47.6%

2位 電気代を抑えたいから 46.3%

3位 必要以上に冷えすぎるから 26.9%

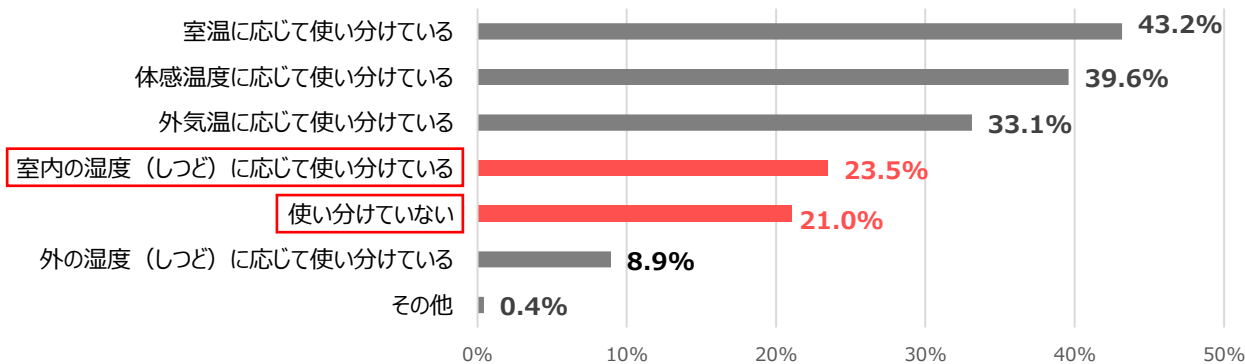
4位 梅雨時期に適切なエアコンの使用方法がわからないから 5.7%

5位 その他 1.3%

（表1）

梅雨時期、室内外の温度や湿度などによってエアコンの機能（冷房、除湿、送風）を使い分けていますか。（いくつでも）（n=447）

（梅雨時期にエアコンを「ほぼ毎日使用」「週3日～5日使用」、「週に1日～2日使用」と回答した人に質問）



（グラフ2）

2 三菱電機 エアコンのプロが教える、湿度が高い梅雨時期におすすめのエアコン活用方法



エアコンのプロ

三菱電機株式会社 空調冷暖システム事業部 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。

湿度や気温変化の激しい梅雨時期は、「冷房機能」だけでなく「除湿機能」や「送風機能」を利用することで、より効率的・快適に過ごすことができます。エアコンの各機能の目的を理解し、状況に応じて上手に使い分けましょう。

エアコンの3機能の比較と室温・室内の湿度の変化

機能	主な目的	室温変化	室内の湿度変化
冷房	温度（おんど）を優先的に下げる	大きく下がる	大きく下がる
除湿	湿度（しつど）を優先的に下げる	下がる／変化なし 「弱冷房除湿」か「再熱除湿」方式 によって異なる※1	下がる
送風	室内の空気を循環させる	変化なし	変化なし

※1 除湿機能には、温度も湿度も下げる「弱冷房除湿」と、温度は変化せず湿度のみ下げる「再熱除湿」の2つの方式があります。
メーカーや機種によって搭載されている方式は異なります。

梅雨時期におすすめのエアコン活用方法

① 室内の湿度が60%以上で室温を必要以上に下げたくない場合

➡室内環境に合わせて「除湿機能」を活用し、湿度をコントロール

人が快適に過ごせる室内の湿度は一般的に40%～60%と言われています。除湿機能は湿度を優先的に下げる機能で、冷房機能と比較して室温を下げすぎることなく、じめじめとした不快な湿度を軽減し、快適な環境を作り出します。**室温だけでなく湿度を確認**し、湿度が60%以上で必要以上に室温を下げたくない場合は、除湿機能の活用がおすすめです。

② 室温が28℃以上の場合

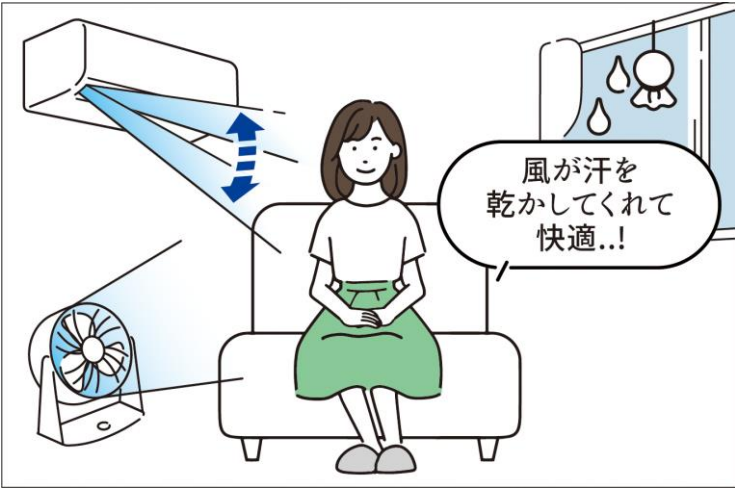
➡「冷房機能+フラップは水平+自動運転」で効率的に室内を冷やす

室温が28℃を超える場合は、冷房機能を活用しましょう。**冷房機能は空気を強く冷やし、温度を優先的に下げる機能で、室内を素早く冷却したい時におすすめ**です。冷房機能使用時に運転モードを「自動運転」に設定すると、室内が冷えるまで強風運転で稼働するため、**効率的に素早く室内を冷やす**ことができます。また、**フラップを水平にすると、ムラなく部屋全体を冷やします**。

③ 汗による不快感がある場合

➡「送風機能」や「スイング運転」の活用、サーキュレーターを併用し、汗を乾かす

エアコンの送風機能やスイング運転を利用することで、**体に風が当たり、汗の蒸発を促す**ことにつながります。また、エアコンの冷房機能と、扇風機やサーキュレーターを併用することで汗を乾かすだけでなく、**冷気を室内に行き渡らせることができる**ので、おすすめです。

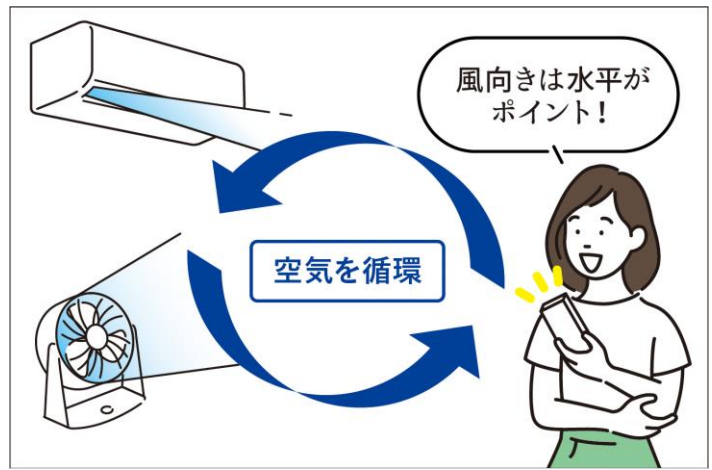


3 梅雨時期、4人に1人以上が「必要以上に冷えすぎることを理由にエアコンの使用を控える。エアコンで身体を冷やしすぎないための2つのポイント

気温がそこまで高くない梅雨時期は、エアコンを使用すると“肌寒さ”を感じる場合があります。そこで、身体の冷えを防ぎながらも、快適に過ごすためのエアコン使用時のポイントを2つ解説します。

① エアコンの風向きを水平にし、温度ムラを解消

温度ムラとはあたたかい空気が室内の天井付近に、**冷たい空気が床付近にたまること**で生じる温度差のことです。この温度差により**エアコンが過度に運転し、室内が必要以上に冷えてしまう**ことがあります。**エアコンの風向きを水平**にすることで、温度ムラの解消につながります。また、**風が直接体に当たらないため、肌寒さを緩和**します。さらに、サーキュレーターを併用することで、空気が攪拌(かくはん)され、**効率的に部屋の温度が下がるため、過度な冷房運転をせず、必要以上に室内が冷えることを回避**します。



② 「再熱除湿」方式を活用し、室温を下げずに除湿

“除湿機能には2種類”あり、「再熱除湿」方式であれば冷えすぎを防ぐのに有効

使っているエアコンの除湿機能が「再熱除湿」方式の場合、**室温を下げずに湿度のみ下げる**ため、冷房により室温が下がりすぎて肌寒さを感じやすい方におすすめです。エアコンの機種によって再熱除湿方式の搭載有無が変わるため、わからない場合は、お使いの機種のカタログや説明書、メーカーへ確認してみましょう。

■ 2つの除湿方式

再熱除湿	室内の湿度のみ下げ、温度は下げない
弱冷房除湿	湿度を優先的に下げ、室内の温度も下がる

＜三菱ルームエアコンの冷房・除湿機能について詳しく知りたい方はこちら＞

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/cooling/>

■ 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隔々まで

対応いたします。三菱電機のハウスクリーニング | くらし <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。



■ 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>

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>



教えて！
霧ヶ峰

エアコンのお悩み

＼解決＼します。

■ グラフ1～2、表1

調査対象者：30代～50代の男女600名(全国) 調査方法：インターネット

調査期間：2025年4月18日（金）～2025年4月20日（日）

＜本件に関するお問合せ先＞

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局(ピ・アール・エム・ピー・ナート内)

担当/安田 (070-3852-6591)、黒須 (080-5896-5998)、喜井 (070-4540-7072)

E-mail: kirigamine@prk.co.jp

