



いつでも省エネ "エアコン"

24

## ■ エアコンだって使い方次第 ■

### 段階的冷暖房でエアコンの負荷も軽く！

最近ではほぼ一年中、頻繁に出番のあるエアコン。W数の大きな製品なので、ブレーカーが落ちない？電気代は？と気になる機器ですね。

実は、私もそうでした。思い切って契約Aを見直してぎりぎりの容量にしていたので、エアコンを使う時は正直ハラハラドキドキでした。

実際、ブレーカーが落ちることも。夏の冷房時、エアコンの設定温度を常に28度にしていたのですが、室温が33度など高い時に、エアコンが一気に冷やそうと頑張っただけで負荷がかかってしまったのです。

そこで、段階的に冷房してみました。はじめはエアコンの設定温度をその時の室温より3度下げる程度とします。30分程でその温度になってから、まだ冷房が必要ならもう1, 2度下げるのです。この方法だと、扇風機等の微風があれば29度でも快適に感じることもあります。

暖房も同様に、一気に20度にするのではなく、17度、19度、と段階的にエアコン暖房を入れます。我が家では、この方法でブレーカーが落ちることなく、冷やしすぎ、暖め過ぎも防ぐことができました。

(NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう

