

T-P E C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ 『しっかり節電、上手に暑さ対策を』

夏になると決まってエアコンの効きすぎによる「冷房病」が、夏の健康対策のひとつとされてきました。しかし、電力不足となることが予測される今年は、「節電」のなかでの「暑さ対策」の実践が課題となっています。オフィスでも家庭でも、電力を賢く節約しながら上手に暑さ対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

無理なく、自分でできる節電対策を

環境省では以下のような、オフィスや家庭でできる節電のポイントを提案しています（「みんなで節電アクション！」）。それぞれのポイントを参考にして、工夫をしながら自分でできる節電対策を心がけましょう。一人ひとりの取り組みは小さくても、みんなが実践すれば大きな効果につながります。

■オフィスでできる節電アクション ー7つのポイント

①エアコンで節電	冷房の設定温度は28℃を目安に。冷房は必要な場所だけに。こまめにスイッチオフ。風向きを上手に調節。フィルターの掃除はこまめに。
②クールビズスタイルで快適に	上着省略スタイルを徹底。体感温度を下げるグッズを活用（うちわ、氷のうなど）。涼しく働けるように就業時の服装を工夫（かりゆし、ポロシャツ、ビジネスサンダルなど）。
③断熱性を向上	窓からの熱の出入りを効果的に防ぐ（遮熱カーテン、ブラインド、すだれなど）。断熱シートを窓に貼る。2重窓やグリーンカーテン（緑のカーテン）の導入。朝夕の涼しい時間に打ち水。
④照明で節電	照度を下げる、間引き点灯をする。器具の掃除で明るさアップ。点灯時間を短く。「照度センサー」「人感センサー」をうまく活用。省エネ型の照明器具に買い替える。
⑤就業の見直し	就業時間を前倒しする。夏休みは各フロアで一斉に。ノー残業デーを推奨する。
⑥省エネ機器で節電	省エネタイプの高効率OA機器を導入。太陽光発電や太陽熱温水器を新しく設置。断熱材やエコガラスを採用。
⑦省エネ行動で節電	エレベーターの使用を控える。OA機器のこまめなスイッチオフ。コンセントを抜く。省エネモードなどの便利な機能や節電グッズなどを活用する。ライトダウンキャンペーンの参加・拡大。

（参考資料：「みんなで節電アクション！」環境省ホームページ）

■家庭でできる節電アクション ー7つのポイント

①こまめにスイッチオフ	冷房・暖房は必要ときだけに。必要のない灯りはこまめに消す。観ないテレビはこまめに消す。パソコンを使わないときは電源オフ。電源オプションを見直す。
②待機電力を削減	こまめに主電源を切る。「スイッチ付きタップ」や「オートOFF機能」を使う。
③エアコンで節電	カーテンやすだれなどで窓からの熱の出入りを防ぐ。フィルターの掃除はこまめに。室外機のまわりに物を置かない。風向きを上手に調節。扇風機を併用して、冷えた空気を循環させる。室内温度は適温に保つ。エアコンは必要ときだけつける。

④冷蔵庫で節電	開いている時間を短くし、余分な開閉はしないように。物を詰め込みすぎないように。熱いものは冷ましてから入れる。壁から適切な間隔で設置。傷んだパッキングは取り換える。
⑤照明で節電	器具の掃除で明るさアップ。明かりはこまめに消す。待機消費電力を削減。省エネ型の証明器具に買い替える。
⑥テレビで節電	テレビを見ないときは消す。明るさを調節する前に掃除する。音量も必要以上に大きくしない。画面は明るすぎないように。
⑦他にもこんなところで節電	炊飯器、電気ポットの保温は控える。温水洗浄便座の使用を控えたり、設定温度を低めにする。洗濯はまとめ洗いで回数を減らす工夫を。早寝早起きのライフスタイルで節電。食事や団らんのときなどは、1つの部屋に集まり、照明やエアコンなどの使用を減らす。

(参考資料:「みんなで節電アクション!」環境省ホームページ)

「節電」で涼しく過ごす工夫いろいろ

●扇風機を上手に利用する

扇風機で部屋に風を通すと、実際の室温よりも体感温度が下がるため、涼しく感じます。

●室内への直射日光を防ぐ

窓辺に、よしず、すだれ、カーテンやゴーヤのツタなどの植物のカーテンを設置したり、窓に遮断フィルムを貼ったりすることで、室内に直射日光が差し込むのを防ぎ、室温の上昇を抑えられます。

●服装は通気のよいものに

服装は、通気性、吸湿性、速乾性のよい素材を選びましょう。できればネクタイをはずすなど、襟元は緩めて通気性をよくしましょう。

熱中症には気をつけて!

「節電」を気にかけるあまりエアコンをつけるのを我慢して、熱中症などにかかってしまわないように気をつけましょう。特に、体力の衰えた高齢者は若い人に比べて暑さを自覚しにくく、室内にいても熱中症を発症しやすいため注意が必要です。エアコンや扇風機などを上手に利用して、涼しい環境をつくるよう心がけることが大切です。

また、熱中症は、健康な人でも、睡眠不足、朝食を食べていない、前の晩に深酒をした、などのときに発症しやすくなるので油断してはいけません。

熱中症対策のいちばんのポイントは、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給すること。汗の量が多いときは、塩分の補給も忘れないでください。湿度が高い日、風のない日は特に注意しましょう。また、水分補給にはビールなどのお酒や甘いジュースなどは控え、水やお茶、スポーツドリンクなどをとるようにしましょう。



近年、地球温暖化防止の観点から、「エコ」や「節電」への関心が高まりつつありました。そしてこれからは、もう一歩踏み込んだ「エコ」そして「節電」対策について考えていかなければなりません。エコとはなにか、環境に優しいとはどういうことか。

一人ひとりが、自分でできる「節電」を実践することが、大きな力につながります。できる範囲で、ちょっとだけ無理してみることも大事なのではないのでしょうか。

いまいちばん求められること、それは「夏は暑い!」という夏本来の姿を真正面から受け入れ、なじんでみようとする心がけなのかもしれません。

<参考資料>

「みんなで節電アクション!」(環境省ホームページより)