



# FAS 住まい新聞

発行責任者  
**(株)福地建装**  
北斗市中野通 324  
Tel.0138-73-5558

NO.052

## ～エアコンの省エネを高める家の性能…～

### ◆◆ エアコンのエネルギー消費効率（COP）とは◆◆

エアコンにはエネルギー消費効率（COP・成績係数）と言う、消費電力に対する、出力の割合を示す数値が表記されています。

COP6.0のエアコンは3.0のエアコンの半分のエネルギーで冷房や暖房が出来ると言う事になります。同じエアコンでも性能が異なると消費電力が、場合によっては二倍になる場合があると言う事です。

エアコンは価格で求めるのではなく、COPを確かめて購入する事が賢明な購入方法です。通常のエアコンは、およそ3.0くらいのCOPが多いのですが、使用法によっては、この3.0を4.0とか5.0と高いCOPで使用する事が出来るようになります。

また逆に3.0を2.0以下に非効率に使用してしまう場合もあり、使用方法と家の性能が大きく関連しています。

### ◆◆ クーラーは上手な使い方です省エネになる◆◆

家を留守にしている間に、日当たりの良い部屋の気温が45度近くにも高くなる場合があります。このような場合、いきなりエアコンを稼働させるとCOPが悪い稼働状況となり電気料金が嵩む事になります。

高温になった室温を出来るだけ外気温に近づけるため、先ず、窓を開放（網戸など）し、扇風機で北側の窓から外気温を大量に取り込み、間仕切りを全部、開け放して南側の窓から温まった熱を放出する事にしましょう。エアコンは35度程度から最適気温まで下げる時は、かなり高いCOPで稼働させる事が出来ますので45度から35度までは自然涼風を活用します。

これから新築を考える人は、取り付ける窓ガラスに日射熱を撥ね返す、日射熱の遮蔽機能ガラスを採用し、室内気温の上昇を最小限に食い止め、エアコンCOPを高い値で稼働させ、省エネと経済性を確保しましょう。

我々のファースの家は、夏場の高くなった太陽高度の角度を活用して、日

射を出来るだけ浸入させない遮蔽機能のガラスが標準装備しておりますが、一般にもこのような遮蔽ガラスが市販されるようになりました。

このような特殊なガラスは冬場の低くなった太陽高度で逆に日射熱を取り込んで暖房貢献する事も出来ます。

窓の上に庇をつける事も効果的ですが、採光窓を南面に取り付ける事が前提となります。どうしても窓が西面や東面に位置する場合、温暖地では、太陽高度に関係なく、日射遮蔽するガラスを採用すべきでしょう。

### ◆◆ 内断熱と外断熱もエアコンのCOPに関連する◆◆

内断熱が良いとか、外断熱の方が良いなどの内外断熱論争がありますが、エアコンを頻繁に入り切りして使用するような場合は、蓄熱量の少ない内断熱が有効です。柱や間柱の構造体、床材、壁材などに熱を蓄熱しますと、空気を冷やす前に構造体に熱を奪われるからです。

逆に施工精度が確立した外断熱の場合、エアコンを止めないようにする事で構造体などに溜め込んだ冷暖房熱を、同じ温度で保持するようなエアコンの使い方が出来て、COPを高い効率で稼働させる事が可能です。

エアコンの特性であるCOPを上手に引き出すためには、家の向き、窓ガラスの日射熱の遮蔽機能ガラス、内断熱と外断熱の区別、エアコンの使用法が大きく関連すると言う事を理解すべきでしょう。

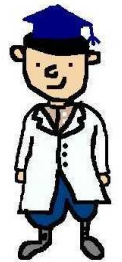
## 幸の知恵袋

### 簡単背骨チェック

腰痛の人ってとっても多いよね。腰痛の原因には色々あるんだけど、その中の一つが背骨の歪みなんだ。そこで、簡単背骨チェック方法を紹介しますね。

目を閉じたまま手と足を大きく振って、その場で30秒間足踏みをするんだ。そして、元の位置からずれていた場合は、背骨が歪んでいる可能性があるんだよ。

背骨が歪んでいると、腰痛だけじゃなくって体調不良や集中力・記憶力の低下にもつながるし、痩せにくい体質にもなるんだよ。



ファース本部のオフィシャルサイトは

健康深呼吸

検索