

# 地球温暖化対策 - 脱炭素社会の実現に向けて - Vol.9

## 冬の地球温暖化対策

阿蘇地域は、九州内でも冬の寒さが厳しい地域です。冷房機器が普及した現在では、全国平均では冷房の使用により冬よりも夏の電気使用量が多くなっていますが、阿蘇地域は、冬の電気消費量の方が多くなります。

近年は電気料金の上昇が続いていますが、冬の節電対策が、電気代節約を大きく左右します。一般的に、電力による冷暖房をおこなう場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。

## できるだけ電気使用量を抑えて、温かく冬を過ごす方法

### ■部屋の熱を逃がさない工夫

室内のあたたかい空気の約50%は窓から流出します。熱が逃げないようにするための工夫として、窓に空気層のある断熱シートを貼る、暖房時にカーテン(厚手が良い)やブラインドを閉める、床に断熱シートやカーペットを敷く、すき間風がある場合には、すき間テープなどを活用するなどがあります。新築やリフォームの計画がある場合には、複層ガラス、二重サッシなどを検討しましょう。

### ■暖房機器の電気使用量を抑える工夫

エアコンは、ガス・石油・電気ストーブと比べCO<sub>2</sub>排出量が少ない暖房機器です。極度に寒い日は、エアコンはなかなか効きませんが、なるべくエアコンで暖房しましょう。古いエアコンほど電気を多く消費しますので買い替えを検討しましょう。

省エネのためには、部屋を「暖かくする」のではなく「寒くないようにする」ことが大切です。暖房時の室温は20℃を目安にしましょう。暖かい空気は天井にたまりますので、扇風機で室内の空気を循環させると効果的です。

こたつは、こたつの中だけを暖めますので、最もCO<sub>2</sub>排出が少ない機器となります。室温を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用するのも1つの方法です。

### ■入浴の工夫

お風呂は追い炊きをしないように家族が続けて入るようにしましょう。20分ほどの時間をかけて、38から39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかると、体を芯から暖めて、冷めにくくなります。また、ぬるめのお湯なので省エネにもつながります。ほかにも、節水シャワーヘッドでも省エネ効果を得ることができます。

ゆず湯、しょうが湯、大根湯などは、体を暖める効果があります。ゆずやみかんの皮を湯船に浮かべるだけで、これらに含まれている成分が血行改善や発汗を促します。



冬至の風物詩ゆず湯にはリラックス効果もあり

お風呂上がりには衣類を一枚多く羽織り、寝るときも、首にタオルなどをあてて暖かくしましょう。

### ■衣類の工夫

セーター、Tシャツ、腹巻き、ももひき、靴下、下着、スリッパなどについては、保温機能性の素材を選びましょう。機能性素材は、着ぶくれの防止にもつながります。マフラー、手袋、レッグウォーマー、湯たんぽ、ひざ掛けなども活用しましょう。首、手首、足首や太い血管のある部分を重点的に暖めることで体全体が暖まり、冷え性などの改善にも役立ちます。

### ■体温を上げる工夫

通勤、通学など日常生活で歩くことや軽い運動を心がけましょう。運動は、新陳代謝を促し、血行を改善し、体温上昇につながります。足や首のストレッチなど、家や職場で座ってできる血行促進運動も冷えやコリを防ぎます。寒さを逆に利用して、日頃の運動不足を解消しましょう。

冬が旬の食材、根菜類、特にしょうがなどは、体を内側から温める効果があります。食材選びは地産地消を心がけると、流通に係るCO<sub>2</sub>排出削減にもつながります。

### ■体感温度を上げる工夫

体感温度は、温度だけでなく湿度や気流などのバランスでも変わります。一般的に、湿度が高くなると体感温度が上昇します。室内で鍋料理をしたり、お湯を沸かししたりすることで、暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。

### ■その他の節電対策

寒い冬は保温にも大きな電気を消費しています。電気ポットや炊飯ジャーの保温を止める、保温便座、循環食器洗いなどの温度設定は低めにするなどが省エネの1つの方法です。設定変更は一度やっておくと、継続して省エネ効果を得ることができます。

ライフスタイルを見直して、節電対策に取り組み、運動不足も解消して健康的な冬を過ごしましょう。