

エアコン暖房の困りごと「乾燥」

エアコン暖房を使うと  
部屋の空気が乾燥する  
(肌トラブルも気になる…)

一方で、エアコンやセラミックファンヒーターなどの暖房は、部屋が乾燥するという課題点があります。

## 乾燥を防ぐ「上手なエアコン暖房の方法」を WEBサイトと動画で公開 エアコン暖房で乾燥 する空気のメカニズムと乾燥対策を紹介

ダイキン工業株式会社

2021年12月06日

ダイキン工業株式会社は、このたび、YouTubeダイキン公式チャンネルにて、「上手なエアコン暖房の方法」の動画を公開しました。寒くなりエアコン暖房の本格シーズンが到来する中、寒さ対策として快適にご使用いただくためのポイントを解説します。

エアコンの世帯普及率は90%を超え、冬場には部屋全体を暖める暖房器具として多くの家庭で活躍しています。空気中の熱を使って暖房するエアコンは、多くの暖房器具と比べて安全性やエネルギー効率に優れる一方で、室内が乾燥しやすい特徴があります。今回公開する「上手なエアコン暖房の方法」では、部屋が乾燥する際の空気のメカニズムを解説するとともに、乾燥対策に有効な方法のひとつとして「加湿空気清浄機」の活用方法を紹介します。

エアコン暖房で  
部屋が乾燥するのは  
なぜでしょうか？

「上手なエアコン暖房の方法」の解説動画をご覧ください。「空気の困りごとラボ」URL

<https://www.daikin.co.jp/air/Life/Laboratory/dry>

#### ＜動画のポイント＞

- ・ エアコン暖房で乾燥してしまう空気のメカニズム
- ・ 理想的な「換気＋暖房＋加湿」の検証結果
- ・ 加湿時の体感温度サーモグラフィ結果

当社は、2018年12月に首都圏在住の女性200人を対象とした「冬場のエアコン暖房に関するお悩み実態調査」を実施しました。冬場にエアコンを使用して「困っていること／気になること」を度合いの高い順に3つまで回答してもらったところ、最も「困っている／気になる」ことは「室内の空気が乾燥する」で、約6割(60.5%)の回答者が第1位に挙げる結果となりました。その他の選択肢の「電気代がかかる」(11.0%)、「足元が寒い」(10.5%)と比べて突出していることから、乾燥は冬場のエアコン暖房における最大の困り事であるといえそうです。

また、冬の室内で自分なりに行っている日頃の乾燥対策と、それに対する満足度を聞いたところ、半数以上の約6割(55.8%)の回答者が「満足していない」(「全く満足していない」と「あまり満足していない」の合計)と回答しました。室内の乾燥対策として何らかの策は講じているものの、有効な解決策には至っていない実態が示唆される結果となりました。こうしたことから、エアコンを使いながらこの冬を快適に過ごすための参考としていただける動画として、「上手なエアコン暖房の方法」を公開しました。

#### 解説者プロフィール



ダイキン工業株式会社 コーポレートコミュニケーション室 広報グループ

重政 周之 (しげまさ ちかし)

ダイキンの「空気のエバンジェリスト」。テレビやWEBメディアを通じて、空気や空調にまつわる疑問やお悩みについて一般生活者に向けて分かりやすく解説している。

#### 「上手なエアコン暖房の方法」の解説概要

動画「上手なエアコン暖房の方法」は、ダイキン工業ショールーム「フーハ東京」にて撮影しました。本動画では、イラストや写真をご覧くださいながら、具体的な対策を分かりやすく解説します。解説概要は以下の通りです。

#### ■ エアコン暖房で室内が乾燥する理由



乾燥してしまう理由は、温度と湿度の関係にあります。空気を含むことができる水分の量は空気の温度によって変わり、温度が高いほど多くの水分を含むことができるという特徴があります。冬は室温が低いため、そもそも空気が持てる水分量が少ない状態です。その状態で、エアコン暖房を使用すると、部屋の温度が上がり、空気が持てる水分量が多くなります。



しかし、持てる水分量が増えても、加湿をしなければ空気中の実際の水分量は変わりません。空気中に含むことができる水分量に占める実際の水分量の割合は下がります。例えるなら、50%だった湿度が25%になってしまう\*1状態です。部屋の乾燥はこうしておこります。また、相対的に湿度が下がった空気は水分を含みやすくなるため、体の水分は発散しやすくなり、お肌の乾燥にもつながります。

※1 例示の飽和水蒸気量と水蒸気量は、分かりやすくご説明するためのイメージです。

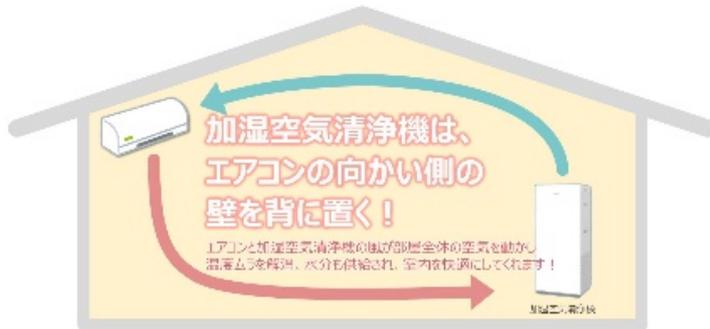
■ 乾燥を防ぐ「上手なエアコン暖房の方法」



室内の空気をエアコン暖房で暖めると、相対的な湿度の低下による「乾燥」につながるだけでなく、快適性を妨げる「温度ムラ」も発生しやすくなります。これらを防ぐエアコンも販売されていますが、一般的なエアコンを使用する場合の対策方法のひとつとして、今回は「加湿空気清浄機」でお部屋をより快適にする方法をご紹介します。

暖かい空気は上昇するという特性があるため、エアコン暖房を使用すると、室内の天井側と床側に温度ムラができてやすくなります。より快適な室内環境を作るには、空気の乾燥と温度ムラを改善がポイントで、室内の空気が循環する状態をつくるのが重要です。

## 加湿空気清浄機の置き場所

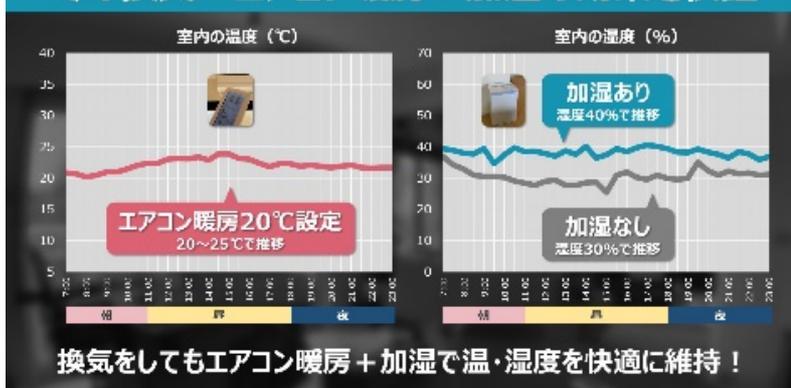


こうした場面で役立つのが「加湿空気清浄機」です。加湿空気清浄機の効果的な置き場所は、エアコンの正面の壁付近です。加湿空気清浄機から吹き出す潤った風によって室内の空気を動かすことができ、温度ムラを解消しながら湿度を上げることができます。ただし、外気によって冷やされた窓際などは結露が起これやすく、設置場所として適していないため注意しましょう。

### ■ 冬の快適な室内環境を検証 「窓開け換気+エアコン暖房+加湿」が正解

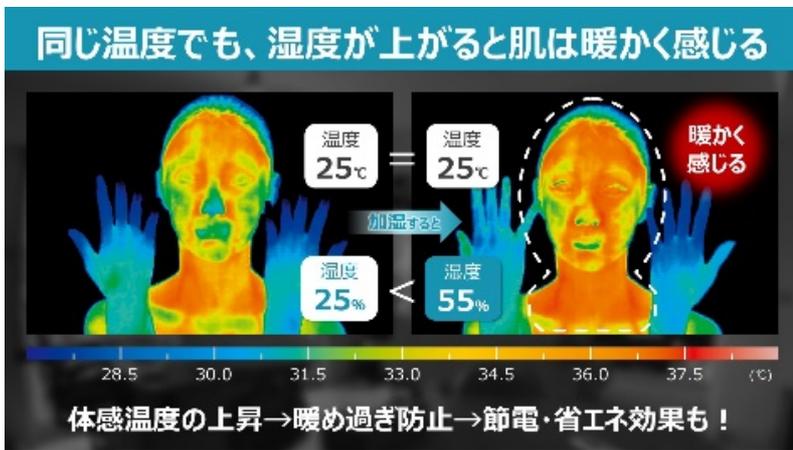
一般的に、冬場の室内温度は18℃以上が目安とされています。湿度は、40%を下回るとウイルスが活発化し、60%を超えるとカビやダニが繁殖しやすくなると言われています。定期的な窓開け換気をする際は、窓を開けているときでもエアコンと加湿空気清浄機をつけっぱなしにして、温度と湿度が下がらないようにしましょう。

## 冬の換気+エアコン暖房+加湿の効果を検証



実際に、一般のお宅で、エアコン暖房をつけっぱなしにしながら定期的に窓開け換気をした際に、「加湿空気清浄機を使った場合」と「使わなかった場合」の湿度の違いを比較検証\*2しました。

加湿空気清浄機で加湿をしていない場合、部屋の湿度は約30%の乾燥状態で推移していくのに対して、加湿をしている場合は、部屋の湿度は約40%の快適な状態に保つことができました。



また、サーモグラフィによる可視化検証では、同じ温度でも湿度が高い方が、より暖かく感じることが分かりました。加湿して体感温度を上げることで、エアコンの設定温度を控え目にすることもできるので、省エネ効果も期待できます。

※2 本検証は、1つの住宅を使用し、天気や気温などの条件が近い複数の日に実施したものです。そのため、厳密な同条件での比較ではありません。調査結果はあくまで今回の条件に基づくものであり、住宅やエアコン、気候によって結果は変わります。

参考：「空気の困りごとラボ」 「空気のお悩み調査隊がゆく」



ダイキン工業ホームページ内「空気の困りごとラボ」では、「上手なエアコンのお掃除」や「花粉対策」のほか、空気に関するさまざまな困りごとの解決法、対処法をご紹介します。

<https://www.daikin.co.jp/air/life/laboratory/>



また、「空気のお悩み調査隊がゆく」では、動画「上手なエアコン暖房の方法」でご紹介した「換気+暖房+加湿」の検証結果に関連して、冬の窓開け換気時に、エアコンをつけっぱなしと小まめにオン・オフした場合は、どちらの方が消費電力を抑えられるかなど、詳しい検証結果をご紹介します。

<https://www.daikin.co.jp/air/life/issue>

参考：動画シリーズ

空調専門メーカーならではのノウハウを生活に役立てていただくため、空気の課題と対策方法を分かりやすく解説する動画を公開しています。これまでも「上手なエアコン掃除の方法」や「上手な換気の方法」、「上手な部屋干しの方法」をご紹介します。



<動画シリーズ>

【上手なエアコン掃除の方法】 2021年11月公開

[https://www.youtube.com/watch?v=hGC9wFmK\\_iM&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=hGC9wFmK_iM&t=7s)

【上手な換気の方法】

<https://www.youtube.com/watch?v=cGrNJwup1ZM>

【上手な部屋干しの方法】

<https://www.youtube.com/watch?v=Bmn7gbR25ec>