

今夏七月十日から九月十日までの毎日です

クーラー
一切使わず

●まるまる二ヶ月
快適睡眠でした

今夏七月十日から九月十日までの毎日です



●節電効果にびっくり！

八月末引き落としの電気料金についてです

●停電時の助っ人？

いざ停電で冷蔵庫が使えなくなった際に、
冷凍庫の氷結ボトルを上の冷蔵庫に移し
変えれば、少しは…？

前年同月比
二十％減！

まだ試して
いませんが

あくまで我が家
今夏二ヶ月の試みです



この夏、熱帯夜の注意報が出続けた。

どうやら、その熱帯夜とは、気象庁が使用する気象用語で、夕方から翌朝までの、最低気温が二十五度C以上の夜のことで、時間や湿度の定めが無いという。寝苦しさの条件には説明が及んでいないのだ。

また、冷房の温度設定は、一般的に二十八度Cが推奨されているが、これは、環境省のクールビズで定めた「適正な室温」によるという。

いずれも、湿度については触れていない。

今夏の記録的なほぼ二ヶ月の長期熱帯夜に、我が家では就寝中の夜間、冷房を一切使用せずに済ませることができた。

七月十日の酷暑で試したのが始まりだった。

どうしたかという点、

就寝直前、それまで二十八度C設定にしてあった部屋の冷房をオフ。

そして、**予め水を八分目ほど入れたペットボトルを冷蔵庫の下部にある冷凍庫で凍らせて洗面器に入れ、寝室の頭の近くに置く。**

ただ、それだけ。

もちろん、寝室の広さや人数を考慮しなければならない。

我が家では六畳／八畳に夫婦別床に就寝するため、一部屋に一リットルのボトルを二本づつ使用。この辺は部屋の広さや人数に応じて工夫する必要がある。

結果、二部屋とも、ひと夏中とても快適な睡眠を得ることができた。

当初は念のため三日間、夜間2／3回ほどの経過を観察してみた。

午前三時前後に冷気で眼が覚めた時、午前五時前後にトイレに立つ際、枕元に置いた温湿計をみると、いずれも二十八度C／湿度六十七％（日本気象協会の同時刻、外気二十六度C／**九十四％**）

薄手の掛け布団を掛けるほどであった。

今年は不思議と同じような気象条件が続いたので観察し易く、そこで気付いたことは、二十五度Cを超える二十八度Cでも、**湿度が六十％台ならば快適**で、それを実証したようなひと夏となった。

なお、朝には、冷えたペットボトルがびっしりと部屋の湿気をまとい、洗面器には水が溜まっている。

問題は、湿度だったんだ！と当たり前のことに気付いた次第。

そして、**楽しみにしていた電気料金。**

何と、前年同月比二十数％減（八月分）！ 恐らく下部の冷凍庫に入った予備の氷結ボトル（十本程度）も、冷蔵庫の頑張りを助けてくれたに違いないと踏んだ。

さらにまた、**停電時に助けてくれるのではないかと期待している。**