



エアコンを効率よく使うポイント

こんにちは。院長の梅津由子です。

暑い毎日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

行動制限のない夏休み、家族でお出かけする機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。屋外の場合、地面からの照り返しなどで、小さいお子様の場合、大人よりも7度も高い気温にさらされることもあるそうです。大人以上に十分な暑さ対策が必要です。屋内で過ごす時も、エアコンを適切に使用し、のどが渇く前に水分補給を心がけてください。

電気料金が高騰し、エアコンの電気料金が気になるところですが、なるべく効率よくエアコンを使うためのポイントを調べてみました。

●風量設定は「自動」

エアコンは、スイッチを入れてすぐのときなど「部屋を冷やしている」状態のときに、多くの電気を使います。「微風」や「弱風」のままにしていると、部屋が冷えるまでの時間が長くなって、結果的によけいな電気を使うことになります。ですので、最初は強風、部屋が冷えたら微風・弱風に切り替えてくれる「自動」がおすすめです。

●こまめにスイッチを入れたり切ったりは逆効果

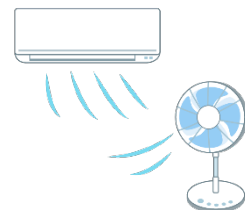
設定した温度まで冷えた後、部屋をそのままの温度にしておくために使う電気は、とても少なくすみます。「暑くなってきたらまたスイッチを入れる」のは節電のように思われがちですが、設定した温度まで冷やさないといけないから、じつは多くの電気を使うことになります。

●エアコンの風向きは上向きか水平に設定

エアコンをつけたとき、冷たい空気が部屋の下の方にたまって、「温度むら」ができてしまうことがあります。そうすると、エアコンが上の熱い空気をすいこんで、「部屋はまだ冷えていない」とかん違いをして、部屋を冷やしすぎたり、よけいな電気を使ってしまうことになります。部屋の上の方に冷たい空気がはきだされても、しぜんに下におりてきます。

●エアコンの風量を強くしたり、扇風機を一緒に使う

温度はそのままでも、風があると、体を感じる「体感温度」が下がってすずしく感じます。前述したように、エアコンが使う電気のほとんどは、温度を下げる時に使われます。風量を強くすると使う電気は少しだけ増えるけれど、温度を下げた時と比べると、とても少なくてすむそうです。



〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238 (40) 0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）を
お届けします。



IPL 光治療の体験談 ~その1~



今回は I P L 光治療の施術を受けた方々にお話を聞いてみました！

★Sさん(50代、施術モード:フォトフェイシャル)

施術中は思ったほど痛みはありませんでした。

反応した所が黒くなり、だんだん取れていくので、毎朝の洗顔タイムが楽しみになりました。私の場合、一度だけでもシミが薄くなってくすみが取れ、肌が明るくなったという実感がありました。次回の施術が楽しみです！



★Kさん(60代、施術モード:セルトーニング)

十数年前より両頬骨付近にできていたシミの治療をして頂きました。今まで色々な美容液等を使用してもなかなか思うような結果が得られなかったのですが、1回の治療でかなりのシミが薄くなり驚くばかりでした。テレビでよく見る、ビフォーアフターのコマーシャルに出られるほどの変化です(笑)今はシミが少し戻った感じがしますが、回を重ねると薄くなっていくとのことなので、あと4, 5回治療してみたいと思います。(少し治療が痛いです)

↓フォトフェイシャルを月1回行なっているスタッフAのビフォーアフターです！



BEFORE(3月)

細かいシミ・ソバカスがたくさん…
肌のくすみも気になっていました(泣)



AFTER(7月)

シミ・ソバカスが減って肌が明るくなり、
ハリ・つや感がアップしました！