



## 猛暑にもクーラー病にも負けない！上手なエアコンとの付き合い方

「エアコンの使い過ぎは良くない」とできるだけ使わないようにしていたのはひと昔前の話。この夏には全小中学校にエアコンが設置されるなど、今では有効な熱中症対策として積極的に取り入れるようになりました。とは言え、電気代も気になるし、身体を冷やしすぎるのも良くありません。上手なエアコンとの付き合い方をチェックしてみましょう。



### 【設定温度について】

環境省が推奨する冷暖房の温度は、夏場は28℃、冬場は20℃となっています。勘違いされている方も多いようですが、この温度はエアコンに入力する設定温度ではなく、室温です。過ごしている場所が28℃に下がるまでは、エアコンの設定を低めにしておけば大丈夫ですよ。

### 【エアコン代を安く抑えるコツ】

- ① フィルター、冷却フィン、室外機をこまめに掃除する。フィルターの掃除は2週間に1度を目安に。
- ② 頻繁なオン/オフを避ける。エアコンをオンにしてから設定温度に達するまでが最も電気を必要とします。自動運転を活用して、温度管理はエアコンに任せましょう。
- ③ 帰宅後すぐにエアコンをつけない。一度喚起して、室内の熱気を逃がしてからエアコンをかけるようにしましょう。
- ④ 扇風機などを利用する。冷気を遠くまで届けることもでき、空気の流れを作ることで体感温度を下げることもできます。

### 【知っておきたい！クーラー病(冷房病)対策！】

クーラー病とは、冷房による冷気や屋外との温度差によって自律神経のバランスが崩れるために起こる様々な体調不良の俗称です。エアコンが効きすぎている場所で過ごす場合、ひざ掛けや靴下、長袖の上着などで寒さを防ぎながら、血流が悪くならないよう、適度に身体を動かすことが大切です。暑さで食欲がないと、あっさりしたメニューのような食事ばかりをとっている方も多いと思いますが、暑い時こそ栄養のある温かいものを食べるようにしたいものです。また、夏場はついシャワーで済ませたくなるものですが、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、血流を整えてあげましょう。お湯の中で“第二の心臓”といわれるふくらはぎのマッサージをすると、一層効果的です。



## 『レビュー探偵』…Amazonのレビューって信用できる!?



今や私たちの生活の一部となったAmazonでのお買い物。購入の際には、レビューを参考にしておられる方が多数だと思われそうですが、ここ数年のAmazonのレビュー欄は、業者による“サクラレビュー”であふれているのが現状です。自社製品に大量の高評価を付けたり、逆に他社製品に低評価を付けるだけでなく、無料のオマケ商品などを送る代わりに★5を付けるように依頼するものも少なくありません。もはや★の数や評価はあまり価値のないものになってしまっているようです。こうした不正なレビューは自分でもある程度は見抜くことはできますが、そのためには多くの時間を費やしてしてしまうこととなります。



今回ご紹介する『レビュー探偵』は、独自の基準でレビューの信用度を判定してくれるAndroidアプリです。判定は、S(最高)からF(最低)までの7段階で、疑わしいレビューを除外した場合の5段階評価も表示してくれます。レビュー数が少なく判定不能な場合は“?”と表示されます。アプリを開き、「商品を選択」ボタンを押すとAmazonのWebサイトが表示されるので、目的の商品を選び、「調査開始」のボタンを押します。30秒から2分程度の調査時間の後、「おつかいさま」ボタンを押すと判定結果を確認することができます。調査を実行できるのは60分で10回まで。アプリは右上のQRコードからダウンロードできます。現時点ではiOS版はありません。



## ★チラシ・フライヤー・会社案内・名刺など

デザイン制作・印刷 お任せ下さい!!

## ★ホームページ制作お任せ下さい!!

オリジナルデザインで更新しやすいホームページを!

今あるホームページの編集作業もお任せ!!

◎ パソコン本体・周辺機器 格安にご提供させていただきます!

◎ パソコントラブル ご相談下さい!

◎ パソコン教室 無料体験実施中!

マデコムのFacebook 始めました!! 是非アクセスして下さい! つです



MADecom

## 株式会社マデコム

〒510-8122 三重県三重郡川越町豊田659-1

TEL : 059-366-0888

FAX : 059-366-0877

E-Mail : office@madecom.co.jp

URL : http://www.madecom.co.jp

発行 : 2019年8月1日

編集・作成 : 早川尚孝