

# パソコンが重い！



使い続けたXPには不要な“ゴミ”がたまっている

起動に時間がかかる



XPのイライラ

アプリがなかなか起動しない



不要なファイルやソフトでHDDがいっぱい

最近パソコンが重い、起動に時間がかかり過ぎる、アプリの起動が遅い等々愛機の老化現象に悩んでいる方が多いようです。

このことは至極当然の現象であって、その因って来る原因も、対処方法も既によくお判りのこととは思いますが、新しいOS-ウィンドウズ7を待っている身として、とにかく後一年間をどのように老愛機をだましまし、過したらよいかを纏めて考えてみたいと思います。

## 1) 始めに

### 剛速球的な対処方法

- 1) 一番簡単な方法は今直ぐ買い換えてしまうこと。  
色々考えて苦勞するより、思い切って新機導入が安易で簡単。  
この場合今ならOSはVISTAとなりますが、これのウィンドウズ7へのアップグレード権付きが、7月から売り出されるようです。  
これなら来年始めの7発売を待たなくてもいいということですが、さてこれが我々にも簡単に出来ることなのか？  
インターネットの情報では、VISTAから7ベータ版へのアップグレードは上手く行くという情報がありますが・・・??
- 2) 二番目に簡単(?)なのは、OSのフォーマット。  
ハードディスクの中のデータをバックアップして置いて、フォーマットしてしまう。さすれば貴方の愛機は処女の如くフレッシュでマッサラになりますから、動きの鈍さは完璧に解消されます。  
但し、一度でも経験のある方は多分これを推奨はしないと思います。  
OSの復元そのものは容易ですが、すべての環境を元通りにすることは、非常な手間暇がかかることを覚悟せねばなりません。  
我々の場合、パソコンを仕事で使っているわけではない、いわば遊びの世界だからこそ云える、野放図な提案と考えてください。

### パッチワーク的な彌縫策

上の二つはあまりにも直載的であり、現実感に乏しい・・・それに大事過ぎますよね!?

そこで、取り敢えずの彌縫策を考えてみましようと言うのが今月のテーマです。パソコンが重くなった原因として考えられる常識的なポイントは、一般には次

ぎの4点です。

イ) ハードディスクのチェック

最も古典的なパソコンの動作が遅くなる原因の一つと云われています。

昨今はハードディスク容量が過大なまでにでかくなっているのに、あまりこれを心配されることは無いとは思いますが、やはりハードディスクの余剰な空きスペースが全体の10～20%以上あることが常に望ましい状態と云われています。

ロ) メモリーのチェック

多分パソコンが重くなった原因とし最も考えられるのは、メモリーが不足しているということでしょう。

その理由は購入当時のパソコンのスペックが現在の使用環境に適合していないからです。

メモリーの増設は、それが回転などしない部品である故に、パソコンの増設としては最も簡単なものですが、筐体を開くのですから、それなりの準備と手続きが必要です。

ハ) アプリケーション・ソフトのチェック

長い間に取り込まれてしまった、様々な常駐ソフト、殆んど使われていないアイコンがデスクトップやタスクバーに見えていないでしょうか？

これらはパソコンの起動を遅らせている元凶です。

少なくともショートカットアイコンの整理はして置きたいものです。

二) ウィールスなどの影響チェック

これは杞憂であるかも知れませんが、パソコンの動作が異常に遅い場合はウィールスに犯されている心配もせねばなりません。

定期的なスキャンをしておられるでしょうか？

始に結論を云ってしまうのも嫌味な話ですが、あれこれやってみても、メモリー増設以外には、あまり即効的な効果は無いと思います。

所詮は砂時計マークと睨めっこしながら、根気強くなだめすかすように愛機を使うというのが秘訣です。

## その2ーハードディスクについて考える

HDD にデータが一杯になるとパソコンの動きが重くなるという都市伝説の発端は、Me 以前のパソコンは RAM と呼ばれるメモリの領域不足を解消する為に HDD を間借りしていた事に起因します。

昔の HDD は数百 MB や数十 MB の物だって存在してましたが、それを更に間借りされると保存領域は少なくなり、間借りするべき領域にまでデータを保存するとメモリは間借り出来なくなり結果動作遅延が発生するという事です。

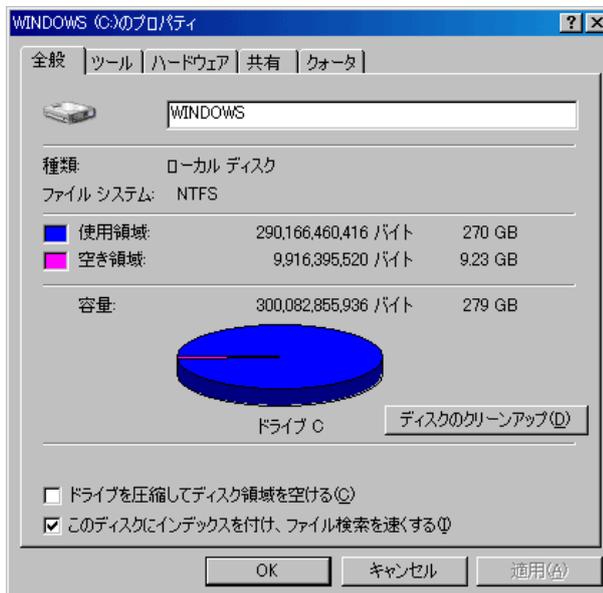
これの逆を行こうというのが、VISTA の遅さにうんざりしていた、ユーザーに売り込まれた USB フラッシュメモリーによる、Ready Boost ,これもメモリー不足を二次保存装置で補おうというものでした。

しかしながら、本来 HDD とはデータの保管庫であって CPU の様な演算装置ではありません。

現行型のパソコンの場合は HDD に保存したデータ量は余程のことが無い限り動作遅延とは関係ありません。

1GB 以上の空き容量があれば、空き容量不足による動作異常は起こりません。空き容量だけに着目すると、1GB 以上の空き容量がある状態からさらにアレコレ削除したところで処理速度が速くなる事はありません。

HDD が左図のように目いっぱい使われていても、昨今のパソコンはそれによる不具合も生じないようです。



さも一般常識のように語られている「ソフトやデータをたくさん入れるとパソコンが重たくなる」という話も誤解です。

インストールしたソフトが常駐(Windows の起動と同時に起動)している場合に限って、重たくなります。当然ですが、常駐していないソフトをいくら削除しても、パソコンが速くなる事は無いとお考え下さい。

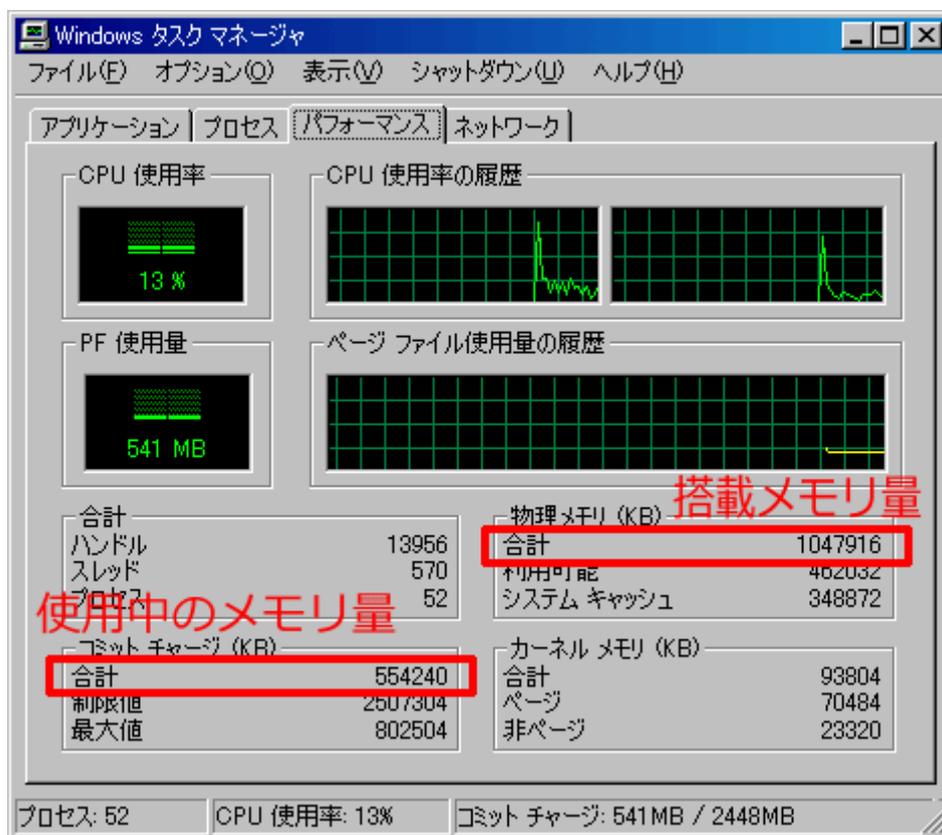
さて、上記を前提にしても、尚できる限りハードディスクの空き容量は15%以上をキープするのが望ましいのです。それはハードディスクのでフラグを使用とする場合、空き容量が10%程度無いとデフラグが上手く出来ないからです。

デフラグというのは、おやりになった方はよくご存知のように、矢鱈に時間がかかる割りにその効果が目に見えるほど現れず、何となく無駄なことをしているような感じがするものです。それでもハードディスクは高速回転体であり、データが破碎・分散されて、失われてしまう危険を考えれば、定期的なデフラグはするべきでしょうし、その意味からハードディスクの空き容量は15%程度確保して置くことはベターでしょう。

### その3-まずはメモリ不足を疑ってみる

ウィンドウズ XP は、最低限256MBのメモリを積んでいないとともに動作しません。(MCCメンバーのXPはいずれもこの要件を満たしています)

キーボードの[Ctrl]+[Alt]+[Delete]にてタスクマネージャを起動させ、「パフォーマンス」のタブを開くと、下の画像のようなウィンドウとなります。



赤枠で囲んだ部分に注目してください。「搭載メモリ量」は、現在あなたのパソコンに搭載されているメモリの合計です。

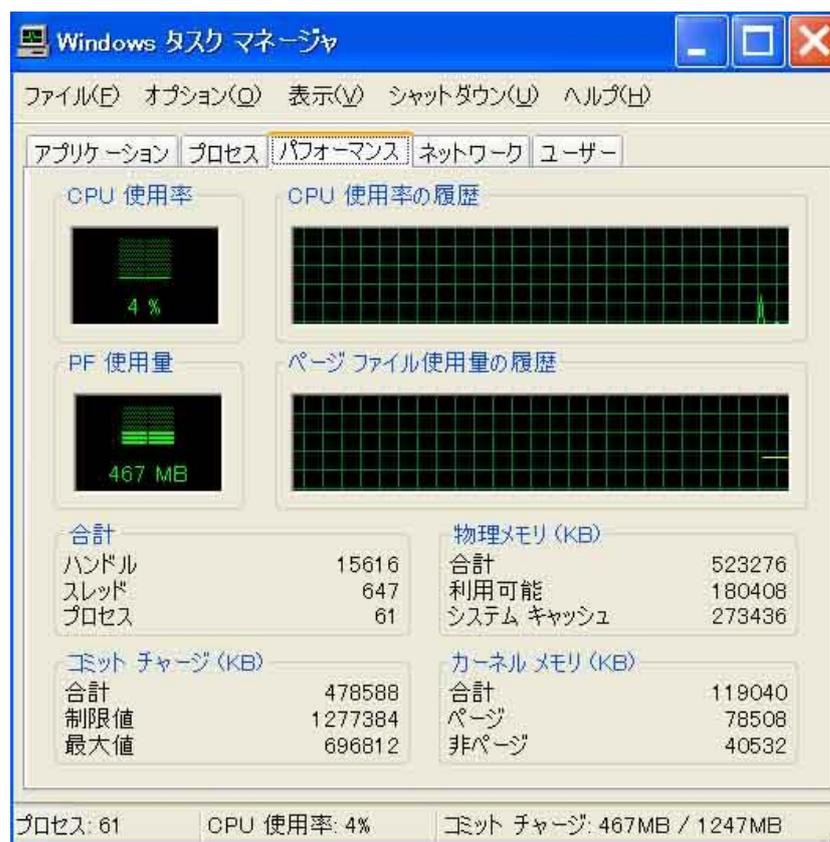
この例では **1,047,916(KB)** となっています。このパソコンの搭載メモリ量は **1GB** です。さて、次に「使用中のメモリ量」ですが、これは現在どれくらいのメモリが使用されているかという数字になります。写真では、**554MB** のメモリを使用していることがわかります。ここからわかることは、「約 **1000MB** のメモリのうち **550MB** 程度を使用している」ことと、「残り **450MB** は余っている」こと、この2つがわかります。

もしあなたのパソコンがメモリ使用率 **80%** を超えているなら、パソコンは本来の実力が発揮できない状態で、体感動作速度は半分程度まで低下するでしょう。メモリ使用率は常に **80%未満** の状態に抑えるように出来れば理想的です。

私自身は2002年10月にXPを購入したのですが、これはまことに運が悪い時期で、当時のメモリーは一年後には生産が中止されてしまい、現在ではジャンクショップに行っても、見つからないので、増設は不可能なのです。

このため、現状はウィンドウズを起動した途端から、下図のように **90%** を超えており、マルチタスクを利用して音楽を聴きながらインターネットで囲碁を打つなどということをするれば、すぐに **100%** を越えてしまいます。

嘆かわしい状況という他ありません！



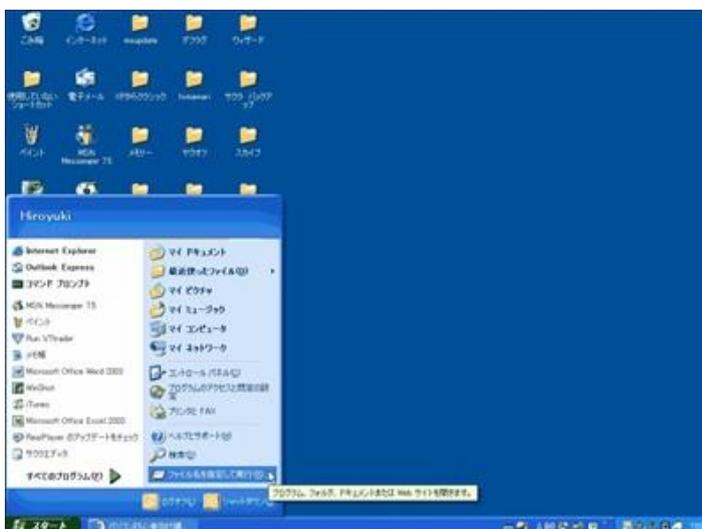
重いパソコンに対して極めて有効な対策は、このメモリー増設に尽きると言っても過言ではないと思うのですが・・・

### その4ー常駐プログラムを解除する

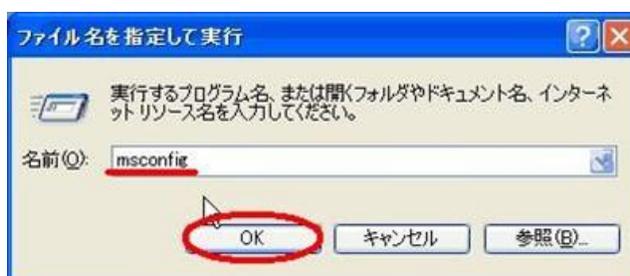
常駐プログラムを解除（常駐ソフトを停止）する場合、まず右下タスクトレイのアイコンをダブルクリックや右クリックして開くと、メニューや設定、ツールという項目がありそこで解除できることが多いです。

もしそれで解除できないというようであればmsconfigを利用することになります。

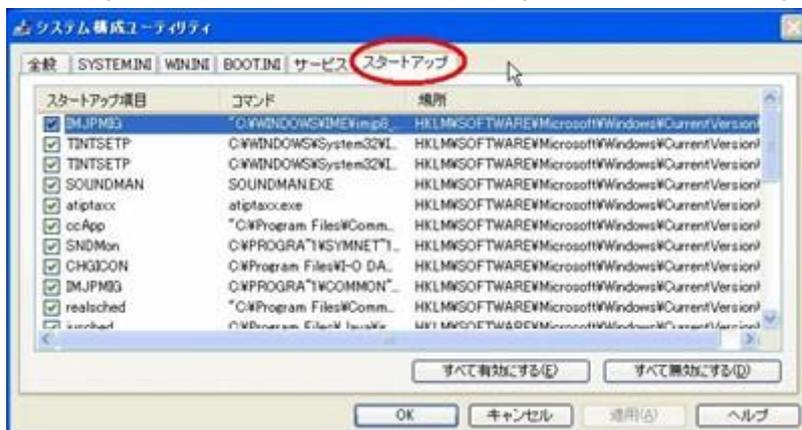
スタート→ファイル名を指定して実行をクリック



msconfig と入力→OK ※入力は半角でします



システム構成ユーティリティというのが開くので、スタートアップというタブを選択。ここに常駐プログラムの一覧が表示されます。



注意すべきなのは、ここには必要なプログラムも含まれていますので、チェックを外してよいかどうかを見極めねばならないこと・・・これが容易ではないことです。

ちなみにもし間違ってもチェックを外しても再起動後チェックを入れ直すことは可能です。

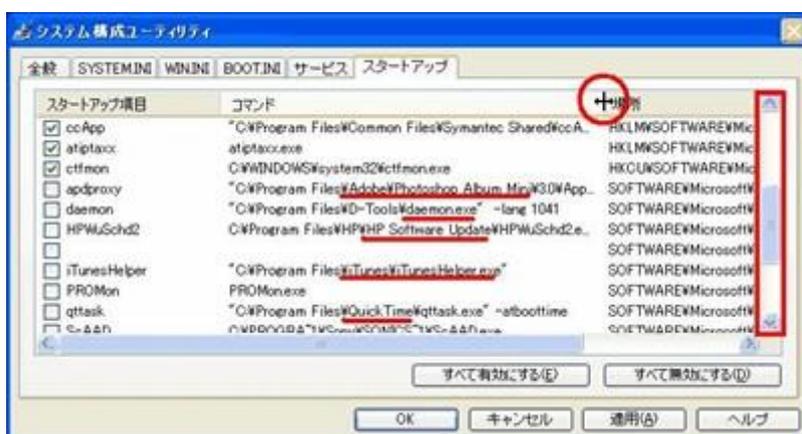
解除してはいけないプログラム

IMJPMIG 日本語変換ソフト (2つある)

TNTSETP MS=IME の変換機能

ctfmon MS-IME の言語バー

jusched Java のアップデート



さて、問題はこれらの常駐プログラムの中から、削除してもよいものをどのように見分けるかですが、これが実際には云うほど簡単ではありません。

うっかりアンチウイルス・ソフトを外してしまったりしては大変ですし、第一それぞれのファイル名から、それが何なのかは素人には判別できないのです。このような「常駐ソフト」は、プログラムをインストールした時にスタートアップメニューに入り込んでしまって、居座るヤツですが、代表的なのは、

ノートンなどのアンチ・ウイルス ソフト  
アドビ アクロバット (PDF)  
マック系のQuick Time, I-tune  
マイクロソフト系のOffice, IME関連  
DVDの書き込みソフト  
インターネット系のGoogle, Yahoo  
Skype

これらは、パソコンを起動する度に、その都度一緒に立ち上がって来るのですから、まるで弁慶の七つ道具を背負ってウィンドウズが立ち上がるという格好なのです。これでは時間もかかろうというものです。



### その5ーウィンドウズの軽量化

インターネットのサイトには、様々なパソコンの軽量化の提案が掲載されていますが、比較的いい加減なものが多く、また、当然のことながら、全く何処のドイツが書いたものか判らないので、それが非常に悪い結果を齎しても、苦情は云えません。

と、云うことを前提にして、かなり大胆な提案をしているサイトを一つご紹介します。赤くしてあるのは、私がやってみたものです。

- 不必要なアプリケーションの削除：  
コントロールパネル→「アプリケーションの追加と削除」から削除する
- データは、Cドライブに保存せず、Dドライブ或いは外付けハードディスクに保存する  
(写真、動画の類は出来る限り外付けに出してしまう)
- 画面を軽くする
  - 1 「スタート」→「コントロールパネル」→「画面」→「テーマ」タブで、「テーマ」をクラシックにする。
  - 2 「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「詳細設定」タブ→「パフォーマンス」の「設定」→「視覚効果」タブ→「パフォーマンスを優先する」にチェック→「OK」
  - 3 「スタート」→「コントロールパネル」→「管理ツール」→「サービス」→「Themes」を選択→右クリック→「プロパティ」→「全般」タブ→「スタートアップの種類」を「無効」にして「開始」→「OK」
- テンポラリフォルダをDドライブに移動する  
これは私の場合、ハードディスクにパーティションが切っていないので不可  

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「詳細設定」タブ→「環境変数」をクリック→「TEMP/TMP」を選択後「編集」→移動させたい任意の場所を指定（例えばDドライブ）
- 自動更新（Windows Update）のOFF  

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「自動更新」タブ→「自動更新を使用せず、手動で～」にチェック→「OK」  
これはやろうとすると、即座にノートンが警告を発するので止めた。
- セキュリティセンターを無効にする(SP2以降)

- 1 コントロールパネル→「セキュリティセンター」→左下のセキュリティセンターからの警告の方法を変更するをクリック
- 2 警告の設定ですべてチェックを外し OK
- 3 完全に停止させる場合はサービスの Security Center を停止の上無効にしてください。

これは「警告の方法を変更する」という文字が白くなっていて、変更不可能

○ **Windows ファイアウォールを無効にする(SP2以降)**

- 1 コントロールパネル→「Windows ファイアウォール」→無効を選択し OK

完全に停止する場合はサービスの Windows Firewall/Internet Connection Sharing (ICS)を停止した上で無効にしてください。

○ メモリを増設して、使用量を変更する

メモリを増設して、次のように設定してください。

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「詳細設定」タブ→「パフォーマンス」の「設定」をクリック→「詳細設定」タブ→「メモリ使用量」の「システムキャッシュ」にチェック→「OK」

これは私のパソコンに使われているメモリーが現在既に生産中止になっていて増設そのものが不可能

○ **エラー報告を OFF にする**

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「詳細設定」タブ→「エラー報告」をクリック→「エラー報告を無効にする」にチェック→「OK」

○ システムエラーの報告を無効にする

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「詳細設定」タブ→「起動と回復」の「設定」をクリック→「システムエラー」以下のチェック 3つを外す→「OK」

これはやる勇気がなくて、私には出来ない

- リモートデスクトップを **OFF** にする

「スタート」→「コントロールパネル」→「システム」→「リモート」タブ→  
2つあるチェックボックスのチェックを外す

- デスクトップ背景を「なし」にする
- スクリーンセイバーを「なし」にする
- デスクトップアイコンを減らす

- 不必要な常駐ソフトやサービスを停止させる

- 1 スタートボタンをクリック
- 2 「ファイル名を指定して実行」をクリック
- 3 「msconfig」と入力し、OKボタンをクリック
- 4 スタートアップのタブやサービスのタブをクリックし、不必要な項目のチェックを外す
- 5 適用 → OK → 再起動

常駐ソフトは、人によって必要なものはそれぞれ違います。また、PCによって、常駐の種類も違ってきます。ですから、これがベスト、という方法はないし、誰も断言できません。それは自分で判断するしかありません。

- システムのサウンドを **OFF** にする

コントロールパネル→「サウンドとオーディオのプロパティ」→「サウンド」  
タブを押し、サウンドの設定をサウンドをすべて「なし」に設定

- 使わないフォントを削除する

これはやり方がよく判らない

- ユーザーオプションをすべて **OFF** にする

- 1 「コントロールパネル」→「ユーザーアカウント」→「ユーザーのログオ

ンやログオフの方法を変更する」で起動

- 2 「ユーザーの簡易切り替えを使用する」のチェックを外してオプションの適用を押す

- 自動時刻合わせを **OFF** にする

コントロールパネル→「日付と時刻」→「インターネット時刻」タブを押し、「自動的にインターネット時刻サーバーと同期する」のチェックを外し、適用→OK

これは少し考慮の余地があると思い、実行せず

- **デスクトップのクリーンアップを止める**

- 1 「コントロールパネル」→「画面」→「デスクトップ」タブを押す→デスクトップのカスタマイズ」→「全般」タブを押す
- 2 「デスクトップのクリーンアップ」の「60日ごとにデスクトップクリーンアップウィザードを実行する」のチェックボックスを外して **OK**

- **フォルダオプションを軽い設定にする**

「隠しファイルおよび隠しフォルダを表示しない」・「登録されている拡張子は表示しない」・「保護されたオペレーティング システムファイルは表示しない」にのみチェックを入れて、あとはすべて外す

- クイック起動を **OFF** にする
- 通知領域のアイコンを非表示にする
- 時刻表示を **OFF** にする
- ワトソン博士を **OFF** にする

「C:\WINDOWS\system32\drwtsn32.exe」を起動し、「クラッシュダンプファイルの作成」のチェックを外す。

- スタートメニューの表示を高速化させる

HKEY\_CURRENT\_USER¥Control Panel¥Desktop で MenuShowDelay の値を 1 にする

- Windows の処理速度を高速化させる

HKEY\_LOCAL\_MACHINE¥SYSTEM¥CurrentControlSet¥Control¥Session Manager¥Memory Management の DisablePagingExecutive の値を 1 にする

- Windows のクラッシュ時、「DMP」ファイルを作成しないようにする

HKEY\_LOCAL\_MACHINE¥SYSTEM¥CurrentControlSet¥Control¥Crash Control の CrashDumpEnabled の数値を「0」にする

- NetMeeting のアンインストールする

ファイル名を指定して実行に以下を入力してOK

```
rundll32.exe setupapi,InstallHinfSection NetMtg.Remove 132 msnetmtg.inf
```

- Windows Messenger のアンインストールする

ファイル名を指定して実行に以下を入力してOK

RunDll32

```
advpack.dll,LaunchINFSection %windir%¥INF¥msmsgs.inf,BLC.Remove
```

- **ファイルキャッシュサイズを最適化する**

「マイコンピュータ」→「プロパティ」→「詳細設定」→「パフォーマンス」→「設定」→「詳細設定」→「メモリ使用量」で「システムキャッシュ」にチェックを入れ、「OK」→「OK」→再起動

- 「Windows Image Acquisition」をチェックオフする

- 1 <スタート>メニュー→<ファイル名を指定して実行>を選択。
- 2 「名前」に半角で「msconfig」と入力し、<OK>ボタンをクリック。
- 3 「システム構成ユーティリティ」が起動したら、<サービス>タブを開く。
- 4 一覧から「Windows Image Acquisition(WIA)」をチェックオフ。
- 5 <OK>ボタンをクリック。
- 6 再起動を促すメッセージが表示されるので<再起動>ボタンをクリックして、Windows XP を再起動。

○ 軽いウイルス対策ソフトにする

ノートンやバスターなどはけっこう重いので、XP であってもフリーズに悩まされたり、起動が遅くなったりします。XP で実験したところ、メモリの消費に関して、「AVAST」の方がバスターよりも45MBほど少なくて済みました。とても優秀なソフトなので、ぜひお試しください。

AVASTのダウンロード先

<http://www.forest.impress.co.jp/lib/inet/security/antivirus/avast.html>

AVASTのライセンスキーの取得方法

<http://ratan.dyndns.info/avast4/jindex3.html>

AVASTの使い方

<http://vinememo.mydns.jp/freeaitivirus.htm>

さて、この結果ウィンドウズはまるで10年前の95かと思紛うような姿になりましたが、結果的にさほど起動が早くなったようにも感じません！！??

—おわり—