

その「遅い」を解決！

パソコンの動作を高速化する 9つのテクニック！

テレワークの普及で、自宅のパソコンで仕事をする人が急増しています。パソコンが遅くて仕事にならないという声もよく聞かれますが、買替えを選ぶ前に、パソコンの高速化テクニックを試してみましょう。

株式会社リブロワークス
取締役・テクニカルライター
大津 雄一郎



まずは「遅さ」の原因を
突き止める

「パソコンが遅い」といっても、遅さの原因はさまざまです。まずは、既定ツールの「タスクマネージャー」で遅さの原因を突き止めてみましょう。

タスクマネージャーは実行中のアプリを一覧表示するツールで、パソコンの性能を計る機能も持っています。

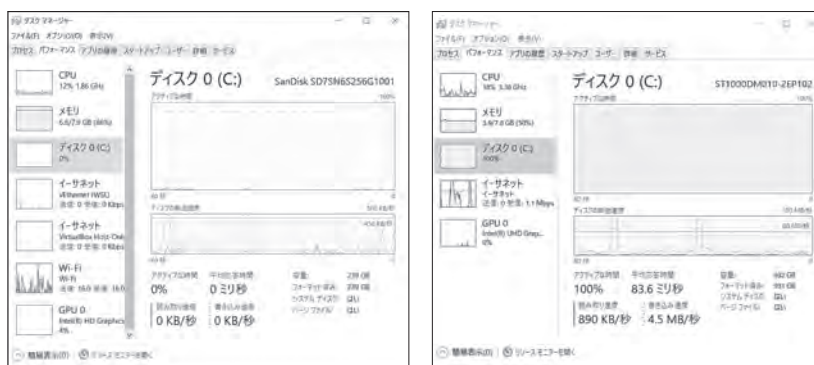
[Ctrl] + [Shift] + [Esc] キーを同時に押すとタスクマネージャーが表示されます。

簡易表示になっている場合は「詳細表示」をクリックして切り替え、「パフォーマンス」タブをクリックしてください。

「CPU」「メモリ」「ディスク」「イーサネット/Wi-Fi」などのジャンル別にパフォーマンス状況が表示されます。表示される数値が100%に近い場合は、その部分に過剰な負荷が掛かっているか、性能不足であることを示しています（図表1）。

それぞれの項目は、大まかに次のように解釈できます。

図表1 タスクマネージャーの「パフォーマンス」タブ



負荷がほとんどない状態

負荷が高い状態

(1) 「CPU」が100%に近い

CPUは、パソコンの頭脳にあたる部分です。

タスクマネージャーを開いて、ここが100%の場合、負荷が高い処理を行なうアプリが実行されていて、CPUの処理能力を使い切っていることを示します。

もしくは同時に起動するアプリが多すぎる可能性があります。

(2) 「メモリ」が100%に近い
メモリは、アプリが実行中に使用する記憶装置です。

ここが100%の場合、メモリの消費が大きいアプリが実行されているか、もしくは同時に起動するアプリが多すぎることを示しています。

メモリの空きが少なくなると、一部のデータをディスクに待避する「スワップ」という処理が行なわれるために、速度が低下してまいります。

(3) 「ディスク」が100%に近い
ディスクは、ハードディスクやSSDなどの記憶装置です。

これが100%の場合、何らかのアプリが記憶装置に対して激しくアクセスしていることを示します。それが、他のディスクアクセスを阻害するため、全体の速度低下を引き起こします。

(4) 「イーサネット」「Wi-Fi」が100%に近い
イーサネットは、有線LAN、Wi-Fiは無線LANのことです。これが100%の場合、何らかのアプリが頻繁にネットワークアクセスしていることを示します。

図表2 透明効果を無効にする



「設定」アプリで「個人用設定」→「色」とクリックしていき、「透明効果」をオフにする

図表3 自動起動プログラムを減らす



「スタートアップ アプリ」(上)と「バックグラウンドアプリ」(下)の画面。「設定」アプリで「アプリ」→「スタートアップ」をクリック。「設定」アプリで「プライバシー」→「バックグラウンドアプリ」をクリック

1 透明効果を無効にする
(効果範囲：不明)
Windows 10の初期設定では、ウィンドウを半透明にして、裏にあるものを透過させる機能が有効になっています。

「遅い」を解決する
すぐに試せるテクニク

過去にインストールしたまま存在を忘れてしまった常駐プログラムや、Windowsの中のプログラムが負荷をかけていることもありま。一見無関係に思える設定を変更するだけで、「遅い」が解決することもあるのです。

2 パソコンを再起動する
(効果範囲：メモリ)
Windowsを終了せずに長期間使い続けている場合は、パソコンを再起動するだけで改善されることがあります。

現在のパソコン性能で半透明処理がそこまで負担が大きいとは考えにくいのですが、この機能を無効にすると全体的な負荷が下がったという声はよく聞かれます。特に実益がある機能ではありませんし、「設定」アプリから簡単

3 自動起動プログラムを減らす(効果範囲：CPU、メモリ)
自動起動プログラムとは、ウイルス対策ソフトや日本語入力システム(IME)のように、パソコンの起動時に自動的に起動して、

終了しても解放されないメモリ領域が徐々に積み重なって、空き容量が減っていくためです。再起動するとメモリの使用領域がすべて解放されるため、速度が改善されます。スリープはすぐに前回の作業に復帰できて便利なのですが、パソコンの速度が気になる場合は、1週間に1回程度は再起動することをおすすめします。

バックグラウンドで動作し続けるプログラムのことです。

ユーザーが何もしなくても起動するため、インストールしたことを忘れてしまうという問題があります。

「設定」アプリから、スタートアップアプリやバックグラウンドアプリを無効にしてみましょう(前ページ 図表3)。

4 同時に起動するアプリを減らす(効果範囲: CPU、メモリ)

スマホのアプリはしばらく使っていないと自動的に終了しますが、パソコンのアプリは手動で終了しない限り動作し続けます。

そのため、同時に起動するアプリを減らせば、メモリやCPUへの負荷を減らすことができます。

また、Webブラウザの「タブ」もメモリ消費量が大きいことがわかっています。同時に開くタブを減らすのも有効な対策です。

5 Windows Updateを実行する(効果範囲: ネットワーク)

Windows Updateが何らかの理由で失敗すると、何度も更新を試み

て負荷が高まる場合があります。

「設定」アプリからWindows Updateを再実行してみましょう(図表4)。

6 ディスクの空き容量を増やす(効果範囲: ディスク)

Windowsはメモリの容量が不足したときに一部のデータをディスクに逃がす処理(仮想メモリ)が行なわれます。それには、一定以上のディスクの空き容量が必要なので、ディスクの空きが極端に不足すると動作が遅くなります。ディスク容量が不足した場合、エクスプローラーのCドライブのグラフが赤くなります(図表5)。不要なファイルを削除したりアプリをアンインストールしたりして、空き容量を増やしましょう。

7 OneDriveの同期を切る(効果範囲: ディスク、ネットワーク)

OneDriveはWindowsに標準で付属するファイル共有サービスです。ファイルを自宅と会社で同期でき、他のユーザーとも共有できる便利なものですが、共有するファイル数が多いと同期処理が増えるという問題もあります。

図表4 「Windows Update」を実行



「設定」アプリで「更新とセキュリティ」→「Windows Update」をクリック

Windowsの初期設定によつては、

「OneDrive」フォルダーの中に「ドキュメント」フォルダーや「ピクチャ」フォルダーが入っていることがあります。その場合、文章や画像を保存するたびにファイルの同期が実行されるため、負荷が高まりやすくなります。

OneDriveをさほど使っていないのであれば、同期処理を無効にしましょう(図表6)。

8 検索インデックスのリセット(効果範囲: ディスク)

Windowsはファイル検索を高速化するために、「ユーザー」フォルダー内のファイルのインデックス(索引データ)を作成

図表5 ディスクの空き容量を確認



「エクスプローラー」→「PC」で、「ローカルディスク(C)」の空き容量を確認。赤くなっていれば容量不足

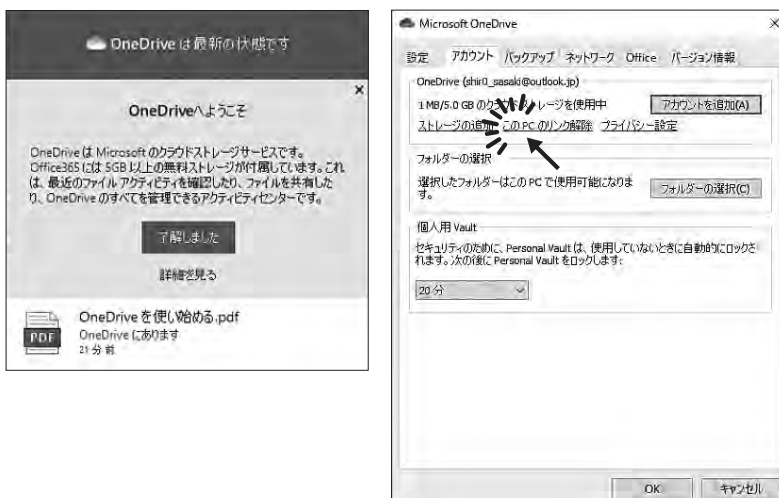
します。

素早い検索が行なえるので便利
な一方、ファイル数が多いとインデックス作成に時間がかかって動作が重くなる場合があります。
インデックスの作成対象となるフォルダーを減らせば、その分高速化されます(図表7)。

9 最終手段はパソコンの初期化

パソコンは長く使うほど、調子が悪くなっていくものです。過去にインストールしたアプリが残したさまざまな設定や、インストールやアップデートの失敗で中途半端な状態で残ったファイルなどが、パソコンを不調にする原因となり

図表6 OneDriveの同期処理を無効に



タスクバーのOneDriveの通知アイコンから設定を表示

図表7 検索インデックスのリセット



「設定」アプリで「検索」→「Windowsの検索」→「ここで検索場所をカスタマイズします」をクリック。「インデックスのオプション」画面が表示されるので、「変更」をクリックして、検索対象から外したいフォルダーのチェックマークをオフにする

図表8 PCを初期状態に戻す



「設定」アプリの「更新とセキュリティ」→「回復」をクリックし、「このPCを初期状態に戻す」の「開始する」をクリック

ます。そのため、パソコンを初期化してWindowsを再インストールすると、購入時に近い状態に復帰させることができます。

ただし、これはかなり時間と手間がかかる作業です。アプリなどはすべて消えてしまうので再インストールが必要になりますし、誤って必要なデータを消してしまう恐れもあります。

また、パソコンの部品が故障して

いる場合は初期化しても状況は改善されません。「それでも改善されなかったらパソコンを買い替える」ぐらいの覚悟があるときに試してください。

パソコンを初期化するには、「設定」アプリの「更新とセキュリティ」→「回復」をクリックし、「このPCを初期状態に戻す」の「開始する」をクリックします

初期化方法には、「個人用ファイルを保持する」と「すべて削除する」の2つがあります。

「個人用ファイルを保持する」を選んだ場合は、「ユーザー」フォルダー（「ドキュメント」フォルダーや「ピクチャ」フォルダーなど）を残して、それ以外のファイルを削除します。

より徹底して初期化したい場合は「すべて削除する」を選びます。

この場合、必要なデータは必ず事前にバックアップしておくようにしましょう。

◇

ビジネス向けのパソコンで標準的なスペックは、「Core i5、メモリ8GB」といったあたりです。

スペックがそれより低い場合は、遅いパソコンに付き合っ消費する時間を考えると、買い替えたほうがよいかもしれません。

おつ ゆういちろう (株)リプロワークス取締役。ITを中心に入門書から専門書まで幅広い分野の書籍や雑誌の企画・編集・制作を行なう。