



# パソコンのお手入れ&大掃除

2016.12.10 朝日新聞スクラップ=今回のご案内はパソコン内部の不要ファイルなどの掃除です。  
パソコン筐体の掃除は2ページを参照ください。

## てく的生活 入門

## 年末の大掃除<パソコン編>

いよいよ年末。パソコンも大掃除でスッキリさせ、新たな年を迎えましょう。長く使い続けたパソコンには、要らないファイルやアプリ(ソフト)などがたまっています。これは、ハードディスクの空き領域を少なくするだけでなく、動作を遅くする一因にもなるのです。不要なものを一掃しておきましょう。

不要なファイルとは、もう使うことのない文書や写真、動画、音楽などです。また、起動することのないアプリや、ウィンドウが自動作成するシステムファイルもあります。こうした不要ファイルを、ステップ①~③で一掃しましょう。下の図では、ウィンドウ10で説明していますが、7や8/8.1でも同様の操作ができます。まずはステップ①。文書ファイルなどを手動で削除します。タスクバーやスタートメニューから「エクスプローラー」を開き、画面左でファイルの保存先フォルダ

ーを選択。中を確認し、不要なファイルをごみ箱へ移します。このとき、クラウドサービスの「Dropbox」「OneDrive」「Google ドライブ」などを使っている場合は、その中にも不要ファイルがないかを確認しましょう。こうしたクラウドサービスでは、パソコン内に同じデータを保存(同期)しますので、不要ファイルを削除すれば、両方で空き領域を確保できます。次にステップ②。不要アプリの削除です。購入したパソコンに初めから入っていたけど使わないものや、インストールしたのに使

### 三つのステップでスッキリ

わなくなったものが対象です。削除は「アプリと機能」から実行。不要なアプリを選んだら、「アンインストール」をクリックし、削除します。(7/8/8.1は、コントロールパネル内の「プログラムのアンインストール」を使用)ただしアプリの名前から、不要かどうか分からないときは注意が必要。ウィンドウが必要とするプログラムも交っているため、迷うものは残しましょう。最後にステップ③。ウィンドウズの標準機能である「ディスククリーンアップ」を起動させ、手動で削除できないファイルをまとめて消します。(7は「スタート」ボタン→「すべてのプログラム」→「アクセサリ」→「システムツール」→「ディスククリーンアップ」)

起動すると「削除するファイル」に一覧が表示されますので、削除したいファイルの先頭をクリックし、チェックマークを付けます。各項目の内容は、クリックして選択すると、下段の「説明」欄で確認できます。ここには基本的に、削除していけないものは表示されませんので、すべての項目を削除してかまいません。削除項目には「ごみ箱」もありますので、ステップ①でごみ箱に移動したファイルも削除できます。なお、「システムファイルのクリーンアップ」ボタンは、パソコン操作の上級者向けなので、使う必要はありません。これで、不要なファイルの削除は終了です。ハードディスクの空き領域が増え、パソコンの動作も快適になるはずです。(ライター・小野 均)

### ステップ1 不要ファイルを削除する (画面はWindows10)

- ① エクスプローラー画面を開く
- ② ファイルの保存場所をクリック
- ③ 不要ファイルを選択
- ④ 「削除」をクリックしてごみ箱へ

クラウド上のファイルも整理整頓  
Google ドライブ  
Dropbox  
OneDrive

### ステップ2 不要アプリを削除する

- ① 「スタート」ボタン右の検索ボックスに「アプリと機能」と入力して最上部の「アプリと機能」をクリック
- ② 不要アプリを選択
- ③ 「アンインストール」を選ぶ
- ④ 「アンインストール」をクリックすると削除される

ファイルサイズやインストール日時がわかる

グラフィック・なかのりか

### ステップ3 ディスククリーンアップを実行する

- ① エクスプローラー画面を開き、「PC」を選択
- ② ローカルディスク(C:)をクリック
- ③ 「管理」タブを選ぶ
- ④ 「クリーンアップ」をクリック
- ⑤ チェックを入れる
- ⑥ 「OK」をクリック
- ⑦ 「ファイルの削除」をクリック

増加するディスク領域のサイズを表示

上のファイルを選択すると説明を表示

削除するファイル	サイズ
ログ ファイルの設定	9.59 KB
ダウンロードされたプログラム ファイル	0 バイト
インターネットキャッシュ	15.1 MB
システムエラーのメモリ ダンプ ファイル	1.07 GB
システムによってアーカイブされたエラー 報告ファイル	67.0 KB
システムによってアーカイブされたエラー 報告ファイル	53.4 KB
<b>増加するディスク領域の合計:</b>	<b>1.82 GB</b>

説明 [Temporary Internet Files] フォルダには、アクセスを速くする目的で、ハード ディスクに保存した Web ページがあります。ハード ディスクに保存した Web ページは、Web ページ用に設定した個人用設定が、そのほかの状態で保存されます。

ディスククリーンアップのしくみ

これらのファイルを完全に削除しますか?

OK キャンセル

# てく的生活入門▶ パソコンも大掃除

今年も残すところ、2週間を切りました。これから年末の大掃除という方も多いのではないのでしょうか。その際、頭の片隅に入れておきたいのが、パソコンの清掃です。パソコンの汚れは、性能に影響を及ぼすこともあります。壊さないように慎重かつしっかり綺麗にしましょう。

今年の夏のこと。パソコンの電源が勝手に落ちるようになりました。自分で組み立てたデスクトップ型だったので、分解したところ、映像を出力する「グラフィックカード」という部品がほこりだらけでした。金属製のヒートシンクが詰まり、ファンの風で冷えなくなって、強制的に電源が落ちていたのです。

パソコン内には発熱する部品が少なくありません。特にCPUなど処理・計算を担う部品は大きな熱を出すため、冷却装置が付いています。基本は空冷ですので、空気の流れを妨げるほこりは、できるだけ取り除きましょう。ブラシなどでなぞりながら、掃除

機で吸います。パソコンを自作している人なら、たまにはケースを開けて点検してもよいでしょう。ノートパソコンの内部に入ったほこりを除くのは難しいのですが、設置場所を工夫したり、外の端子などについたほこりを取ったりしましょう。

パソコンやその周辺機器を掃除するときは、必ず電源を切ります。掃除中に電源スイッチに触れてしまうこともあるので、プラグを抜くのがおススメです。ノートパソコンはバッテリーを外します。

例年紹介していますが、ノートパソコンでもデスクトップパソコンでも、外から見える部分の掃除の基本は、きつく絞った柔らかい布で拭い

## 汚れは性能にも影響

《取説》参照

て、さらに柔らかい布でから拭きします。眼鏡やカメラレンズ拭きとして売られているマイクロファイバークロスを何枚か用意しておくのがおススメです。多少傷がついてもかまわない外装部分なら、雑巾でもかまいません。汚れがしつこい場合は、中性洗剤や無水アルコールを布に浸したり、アルコール入りのウェットティッシュを使ったりしてもよいでしょう。

ディスプレイ画面は、タッチパネル機能が搭載されている場合を除いて、やはり柔らかい布でぬれ拭きとから拭きをしましょう。特に画面は傷が目立ちますので、面倒でもゴシゴシせずに、やさしく何度も拭いて汚れを落としていきます。画面表面のコーティングを剥がしてしまう可能性があるため、中性洗剤やアルコールは控えたほうがよいでしょう。

キーボードの隙間に詰ま

ったゴミは、ひっくり返して前後左右に振って落とすのが一番簡単です。また、エアダスター（空気が出る缶など）を使って細かいほこりを吹き飛ばしましょう。エアダスターは色々な部分を綺麗にするのに便利ですが、ほこりを周囲にまきちらすので、作業場所には注意したいもの。

キー表面の汚れはやはり、ぬれ拭きとから拭きが一番。そもそも指で押すものなので、ある程度ゴシゴシやってもかまいませんが、一つずつ丁寧に拭いていきましょう。また、意外と汚れているのがマウスです。マウスが光学式やレーザー式になり、内部の清掃は不要になりましたが、底部に貼られたソールにゴミがこびりついているとマウスの滑りが悪くなります。特にソールの縁にゴミがこびりついていることが多く、ティッシュなどでそぎ落とすように取り除きましょう。

(ライター・猪狩友則)

### 丁寧なぬれ拭き + から拭き

できれば、ぬれ拭き前にエアダスターやプロアーなどで埃を吹き飛ばしてから。拭き跡は汚れが残っている証拠。ぬれ拭きの布はこまめに綺麗な水でゆすぐようにしたい

- よく絞った布でぬれ拭き
- から拭き

### ひっくり返してゴミを落とす

キーに隙間がありゴミがあるようならひっくり返して振るのが手軽。キーは一つずつぬれ拭き + から拭きで仕上げていく

### ケーブル類

ケーブル類は、触れなくても汚れやすく、ほこりも付きやすい。使わなくなったケーブルが絡まっていることもあるので、汚れを拭き取り配線し直すだけでもスッキリする

- 汚れを取る
- 整理して再配線

ケーブル類の掃除や整理も

### マウス

マウスのソールにはゴミがこびりつきやすい。しっかり落とそう

綿棒やつまようじも便利

底部の汚れを取り除く

### 洗剤やアルコールを使うときは!?

中性洗剤やアルコールは、汚れを落とすのに効果的。ただし、中性洗剤は洗剤が残らないよう、その後ぬれ拭き/から拭き。アルコールには弱い塗装があるので、目立たないところで色落ちしないかチェックしてから使いたい。硬い繊維のウェットティッシュもあり、傷がつくと困る部分は使わないようにしたい

Yeah! 年に一度は大掃除!

グラフィック・なかのりか

2013.12.21 朝日新聞からスクラップ

パソコンは使い込むほど、徐々に動作が遅くなっていきます。年に1回くらいは下記の『パソコンのお掃除』をすることをお勧めします。

ただし、アンインストールにしるファイルの削除にしる、それを消してしまったために、うまく動かなくなる恐れもゼロではありません。分からないものには手を着けず、時間のある時に少しずつ慎重に削除しましょう。やり方は以下の詳しい解説を参照してください。

次ページ解説文中の図を拡大しました。

# パソコン掃除のポイント

## ハードディスクの整理



### 「ディスクのクリーンアップ」でファイルを削除



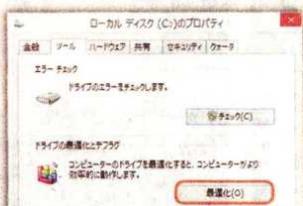
PC / コンピュータから、ハードディスクのアイコンを右クリックしてプロパティを開く

「全般」タブで「ディスクのクリーンアップ」をクリック

チェックをつけ、OK を押せば削除される

基本的にすべて消して構わない。「システムファイルのクリーンアップ」をクリックすれば、さらに消去できる範囲が増える

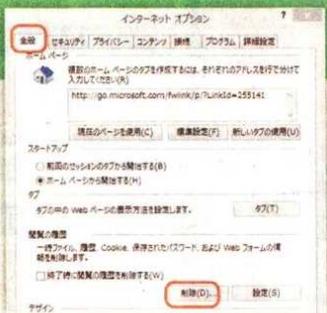
### 「ドライブの最適化とデフラグ」でディスクの整理



ディスクに書いたり消したりしているうちに、ファイルが分断されて記録されてしまい、読み込みに時間がかかるようになる。これを整理するのがデフラグ。各ドライブのプロパティの「ツール」タブで実行できる

### インターネットエクスプローラのキャッシュの削除

Altキーを押して「ツール」から「インターネットオプション」をクリック。「全般」タブの「閲覧の履歴」にある「削除」ボタンをクリックすれば、閲覧にまつわる様々なファイルを削除できる



グラフィック・なかのりか

## パソコンの掃除



### デスクトップパソコン内部の掃除



CPU ファンにほこりがたまりがち。勢いよく空気が出るエアダスターなどで飛ばしたり綿棒で取り除いたりして掃除機で吸っていく。また、ケースファンにこびりついたほこりは軍手を使って優しくぬぐうと簡単。エアダスターは可燃性なので扱いには注意

### キーボードや端子類の掃除



使わない端子にはごみがたまりやすい。はけなどを使ってかき出しながら掃除機で吸うといい

# てく的生活 入門

## パソコンのお掃除

### 不要なソフトやファイルは削除

パソコンを長らく使っていると、ハードディスクの空き容量が少なくなると動作が遅くなったり、本体の中はほこりがたまったりしてきます。放置すると不具合の原因にもなりかねません。年末の大掃除と併せて、パソコンもスッキリさせましょう。

マウス パソコンの動作が鈍くなっているのは様々な理由がありますが、不要なものを消すことで解消されることが少なくありません。

まずは、使わないソフトウエアをアンインストールしましょう。例えば操作しなくても、自動で動いていることがありますし、ハードディスクの無駄にもなります。

最近使わなくなったもの、年に一度ぐらいしか使わないものなら、使うときに再度インストールすればいいと割り切ってみてはいかがでしょうか。

また、デスクトップにファイルがいっぱい並んでいると、起動が遅くなることもあります。フォルダを一つ作り、そこにまとめて移してしまいましょう。

必要なのはデスクトップに戻してもいいですが、一時的な作業用のファイルでも「(マイ)ドキュメント」などを利用し、重複して保存されたファイルや不要なものも削除します。

使っているうちに自然に増えていくファイルもありますが、ウィンドウズの「ディスクのクリーンアップ」機能で削除できます。ウエブブラウザが自動で保存するファイルも消して構いません。さらに「ドライブの最適化とデフラグ」

を実行するのも有効です。ただし、アンインストールしただけではファイルの削除にしろ、それを消してしまつたために、うまく動かなくなる恐れもゼロではありません。分らないものには手を着けず、時間のあるときに少しずつ慎重に削除しましょう。

マウス パソコン本体は、空気を当てたり流したりして熱を逃がしていますが、それだけにほこりがたまりがちです。

デスクトップパソコンは、ケースを開けてほこりを取り除くのが理想的です。ただし、慣れていないと、逆に故障の原因になったり、開けたことでメーカーの保証が使えなくなったりすることもあります。必要なデータのバックアップをとってから作業しましょう。気になる人は、メーカーやパソコンコーナーが充実している量販店などに相談するのもいいかもしれません。

ケースを開けたら、まずは掃除機でほこりを吸い取ります。特にファンやヒートシンクについたほこりを重点的に取り除きます。エアダスターなどでほこりを飛ばしたり、綿棒やはけで落としたり、軍手を使って直接めくったりしてもよいでしょう。

くれぐれも無理な力はかけない

### パソコン掃除のポイント

#### ハードディスクの整理



#### 「ディスクのクリーンアップ」でファイルを削除



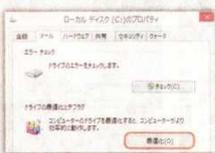
PC / コンピュータから、ハードディスクのアイコンを右クリックしてプロパティを開く

「全般」タブで「ディスクのクリーンアップ」をクリック

チェックをつけ、OK を押せば削除される

基本的にすべて消して構わない。「システムファイルのクリーンアップ」をクリックすれば、さらに消去できる範囲が増える

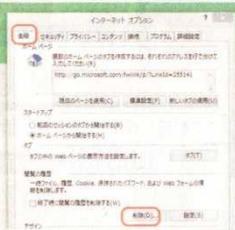
#### 「ドライブの最適化とデフラグ」でディスクの整理



ディスクに書いたり消したりしているうちに、ファイルが分散されて記録されてしまい、読み込みに時間がかかるようになる。これを整理するのがデフラグ。各ドライブのプロパティの「ツール」タブで実行できる

#### インターネットエクスプローラーのキャッシュの削除

Altキーを押して「ツール」から「インターネットオプション」をクリック。「全般」タブの「閲覧履歴」にある「削除」ボタンをクリックすれば、閲覧にまつわる様々なファイルを削除できる



グラフィック：なかのりか

#### パソコンの掃除



#### デスクトップパソコン内部の掃除



CPUファンにほこりがたまりがち。勢いよく空気が出るエアダスターなどで飛ばしたり綿棒で取り除いたりして掃除機で吸っていく。また、ケースファンにこびりついたほこりは軍手を使って優しくめくると簡単。エアダスターは可燃性なので扱いには注意

#### キーボードや端子類の掃除



デスクトップパソコンでもノートパソコンでも、キーボードの隙間からごみが入りがち。エアダスターで飛ばしてもいいが、ひっくり返して左右に振ると落としやすい

使わない端子にはごみがたまりやすい。はけなどを使ってかき出しながら掃除機で吸うといい

こと。ファンの羽根も優しく扱いましょう。ほかだけでもなく、うっかり壊してしまう恐れもあります。

す。ケースを開ける自信がない人も、外側から見える範囲で端子類や吸気口を中心に、掃除機でほこりを取っておきましょう。

なお、ノートパソコンは、それほどころがたまりやす、分解にも手間がかかるので、自分で作業するのはお勧めしません。ひっくり返して、キーボードの隙間に入ったゴミを落としたり、端子類など外から見える部分を掃除機で吸ったりするくらいで十分でしょう。

パソコン内部の掃除も、ハードディスクの掃除も、完璧を求める、と、やり過ぎてうまく動かなくなったり壊したりしてしまいますので、ほどほどにしておくのが肝要(ライター・猪狩友則)

