



## 常に快適に使えるパソコンの メンテナンステクニック・(1)

### ■「パソコンは使えば使うほど、その動作が不安定になる」

動作が不安定になるとはどういうことかというと、

1. パソコンの起動や終了が遅くなる。
2. ソフトの起動や終了が遅くなる。
3. パソコンを使用中によくフリーズする。
4. パソコンを使用中によくシステムのエラーが表示される。

など、原因はいろいろで、ハード的な故障により不安定になる場合や、ソフト的(システムの)に不安定にある場合があります。

ハード的に不安定になるパターンとしては、

主にハードディスクの損傷による場合やメモリ不足が原因である場合が考えられます。

ソフト的に不安定になるパターンとしては、レジストリ・不要ファイルの巨大化等が原因である場合などが考えられます。 そのような状態にならないためにも、日頃からパソコンのメンテナンスを行うことが必要です。

### ■主なメンテナンスの方法

1. メール関係のメンテナンスでは、

不必要と思われるメールを削除したり、メール領域を整理したりすることにより、 Outlook Express の動作を安定化させます。(大切なメールはバックアップを取りましょう)

2. インターネットブラウジング関係のメンテナンスでは、

ホームページを参照するたびにパソコン内に保存されている一時ファイルの領域を消去することにより、インターネットエクスプローラの動作を安定化させます。

3. Windows 自体のメンテナンスでは、

不要なソフトやファイルをパソコン内から削除したり、ハードディスクの物理的な損傷を修正したり、ディスクやレジストリを整理することにより、Windows 自体の動作を安定化させます。

### ※レジストリとは

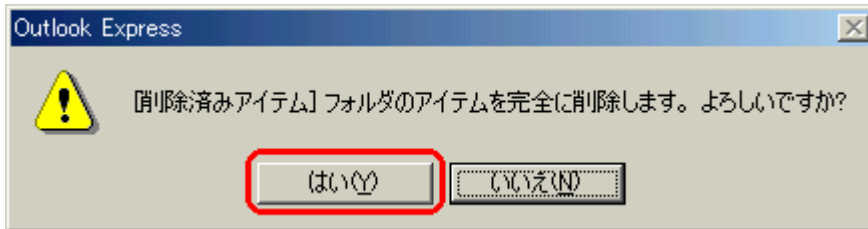
レジストリとは「コンピュータに関するあらゆる設定情報を集中管理するデータベース」ということで、プログラム情報、各種ハードウェアのドライバー情報などウィンドウズが何かを実行するために必要な情報がひとまとめになってここに収められていて、ファイルとフォルダが階層をなして収まっています。ウィンドウズがユーザーの命令を受けてタスクを実行するときにこの情報を基にするわけです。そしてこの中の情報が欠落したり、壊れたりするとパソコンは動かなくなったりするのです。

## 1. メール関係のメンテナンス

Outlook Express に限ったことではないのですが、扱うファイル数が多くなればなるほどそのプログラムの動作が不安定になる傾向があります。Outlook Express の1つ1つのメールもWindows 上ではファイルとして管理されています。不要なメールは削除しておいた方が、Outlook Express の動作のためにも良いのです。

完全にメールを削除するためには、その「削除済みアイテム」を直接右クリックし、その中の「削除済みアイテム」フォルダを空にするを選択します。

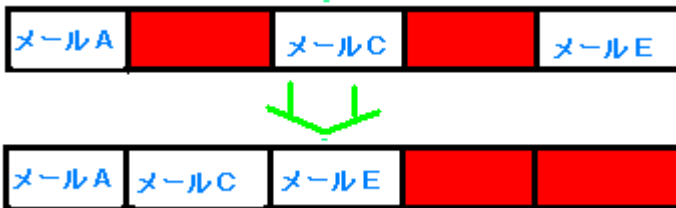
次の確認メッセージが表示されますので、そのまま「OK」をクリックします。



以上の操作で完全にメールの削除は完了です。

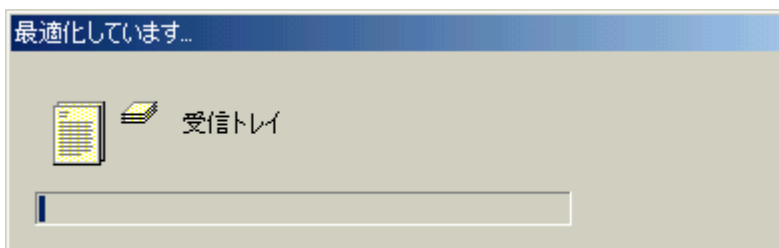
削除を行った後は、次項の整理を行っておきましょう。メールデータを削除したことで Outlook Express で取り扱うファイル数は少なくなります。その後、削除したことで発生してしまったディスク内の空白部分を整理しておけばもっと効果が得られます。

ディスク内の空白部分とは、削除前は連続でディスクの格納されていたのが、ファイルの削除などにより飛び飛びの空白(空き)ができてしまいます。



整理を行う方法は、まず左側にフォルダが表示されている画面で、「受信フォルダ」をクリックします。

次にメニューバーの「ファイル」の中にある「フォルダ」の中の、「すべてのフォルダを最適化する」を選択します。全てのフォルダ(受信フォルダ・送信済みフォルダ等)に対して圧縮処理を開始します。その際、次のようなメッセージが表示されます。(数分かかる場合があります。)



以上の操作でメールを整理(最適化)する作業は完了です。

## Outlook の場合

対象ソフト Outlook 2000／Outlook 2002／Outlook 2003／Outlook 2007

### 概要

- ① 通常 Outlook では、メールや連絡先などのデータが『個人用フォルダ (PST ファイル)』に、保存されます。
- ② データが増加するにつれて PST ファイルが大きくなっていきますが、不要なアイテムを削除しただけでは、PST ファイルは小さくはなりません。
- ③ PST ファイルを縮小するには、データの削除後に『圧縮』を実行する必要があります。

### 解説

Outlook では、送受信したメールや予定表、連絡先などのデータは、『個人用フォルダ』に保存されています。

多数のメールや大きなファイルを添付したメールを受け取ると、『個人用フォルダ』のサイズも増大し、当初はせいぜい数 MB だったサイズが、いつの間にか 1GB を超えているということも珍しくなく、『個人用フォルダ (PST ファイル)』がディスクの空き容量を圧迫することになります。

普通に考えると、不要なメールの削除や、別のフォルダに移動すれば縮小できそうですが、実際には削除／移動してもサイズはほとんど変わりません。

『個人用フォルダ (PST ファイル)』のサイズを小さくするには、『圧縮』と呼ばれる作業が必要となります。

### 操作方法

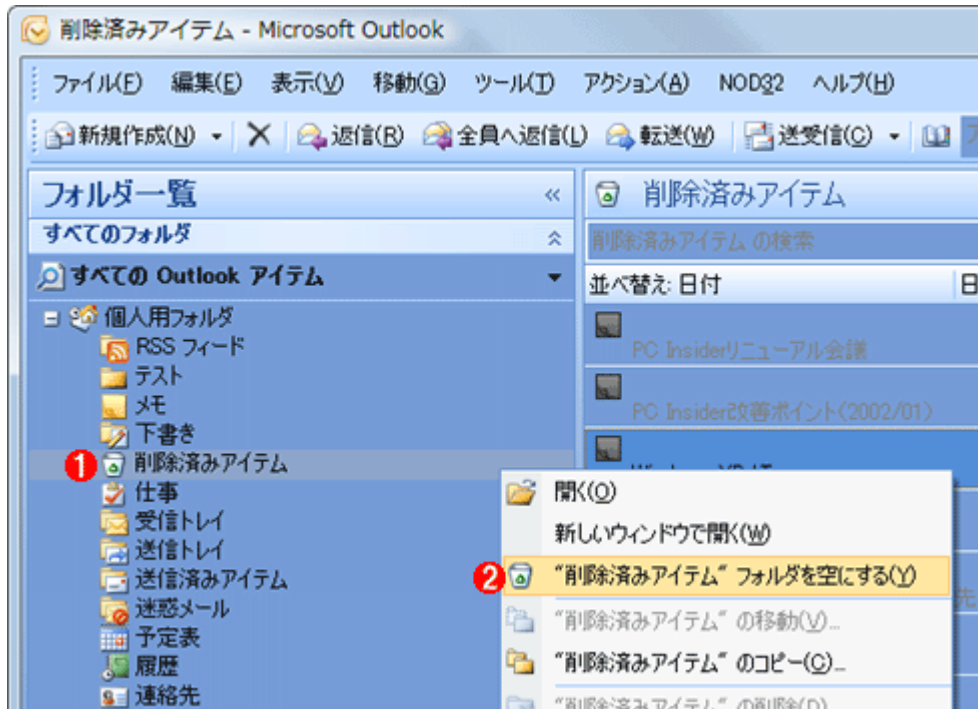
#### 『方法①』——Outlook が自動的に「圧縮」するのを待つ

Outlook には、PST ファイルを自動的に「圧縮」する機能が備わっています。

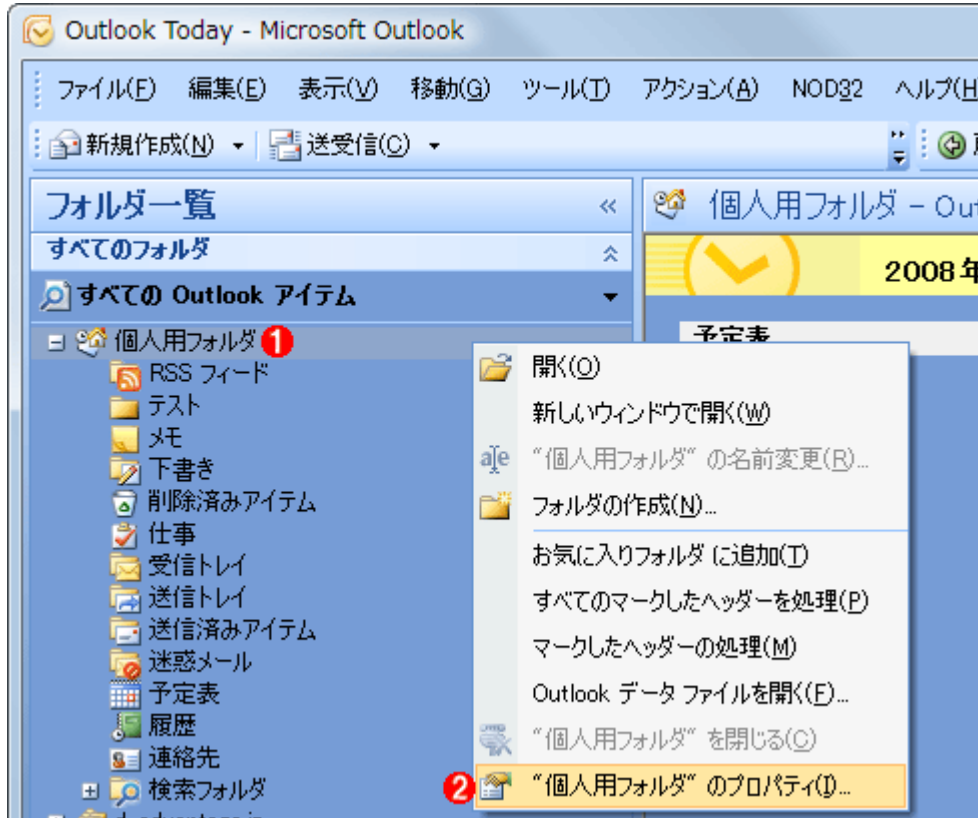
- ① まず、古いメールなど不要になったアイテムを削除します。
- ② アイテムを削除しただけでは [削除済みアイテム] というフォルダに移動されるだけなので、[削除済みアイテム] フォルダを空にして、完全に削除する必要があります。尚、完全に削除されたアイテムは復旧できないので、必要ならバックアップを取っておくこと。
- ③ あとは、Outlook を起動したままにすれば、CPU 占有率が低いときにバックグラウンドで自動的に PST ファイルの縮小作業が実行されます。

## 『方法②』——手動で「圧縮」を実行する

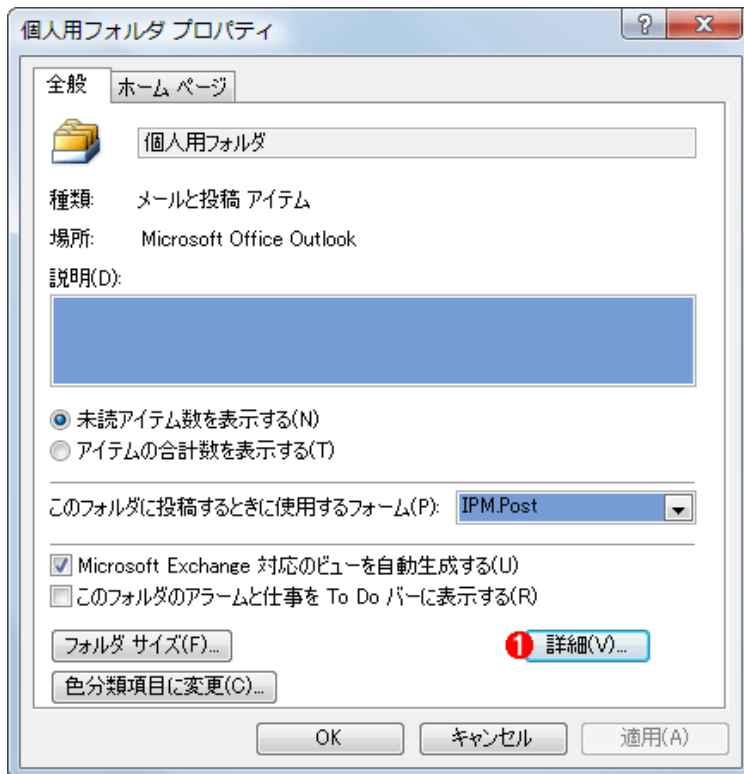
① まず、方法①と同じように、古いメールなど不要になったアイテムを削除します。



② 次に『フォルダ一覧』の『個人用フォルダ』を右クリックして『プロパティ』をクリック。



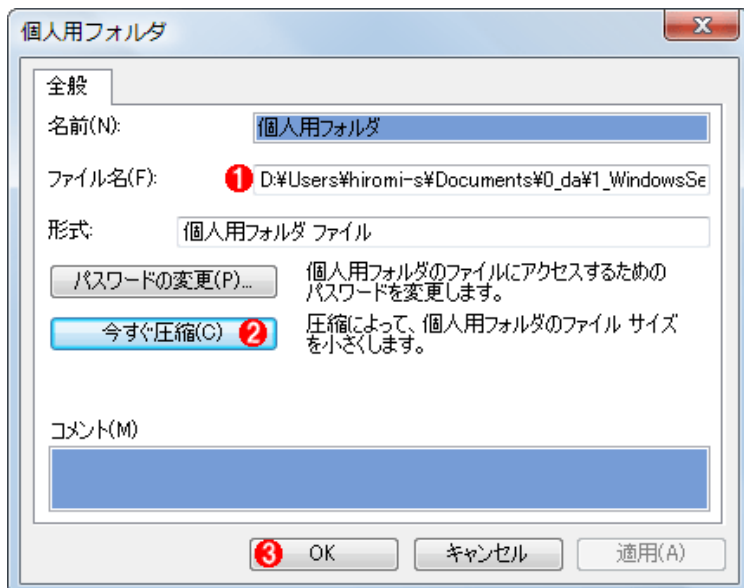
## ③ PST ファイルのプロパティ画面で『詳細』をクリック



## ④ 『詳細』画面で『今すぐ圧縮』をクリックし『OK』クリックで完了。

『今すぐ圧縮』ボタンをクリックすると『圧縮中』というメッセージが表示されます。このメッセージは何回も繰り返し表示されることがあるので、焦らずに待ってください。完全にこのメッセージが表示されなくなったら縮小作業は完了です。

最後に Windows エクスプローラで PST ファイルが実際に小さくなったことを確認しよう。PST ファイルの保存場所は、上の画面の『ファイル名』で確認できます。



## 『参考』

(Local Settings は隠しファイル属性)  
マイコンピュータ→ツール→フォルダオプション→表示タブの詳細設定の「ファイルとフォルダの表示」を「隠しファイルおよび隠しフォルダを表示しない」から「全てのファイルとフォルダを表示する」に変更してOKボタンをクリック。

これで Local Settings が表示します。