

1日3分

いつか役立つ

# パソコン豆知識

パソコンと節電



デジタルシニア応援隊

24.7

## 目 次

はじめに	2
◆パソコンと節電	3
(1) パソコンの消費電力	3
(2) 電源を切る	6
(3) 使わない時	7
(4) 省電力に設定	9
著者プロフィール	11

はじめに

「私のパソコンのレベルはどのくらいでしょう？」と質問されることがあります。

「初級」

「中級」

「上級」

なかなか判断できません。

一口にパソコンといっても奥行きも間口も広いです。「ハードウェアの事」「一般的なワープロソフトや表計算ソフトの使い方」「インターネットの活用方法」「お仕事に必要な業務用ソフトの使い方」「全般的な基礎知識」などなど、パソコンの全ての知識を網羅するのは並大抵のことではできません。

『知っているとちょっと嬉しいかも。』

『こんなことが出来るのね。』

『マスターすると楽しそう。』

30秒程度で読める「すぐに役立つ豆知識」「必要のない豆知識」「いつか役立つかも知れない豆知識」を毎週1回1か月間で3回から5回程度1つのテーマを決めて「携帯メルマガ」を配信しています。

1か月毎のまとめを画像も加えて冊子にしたものです。

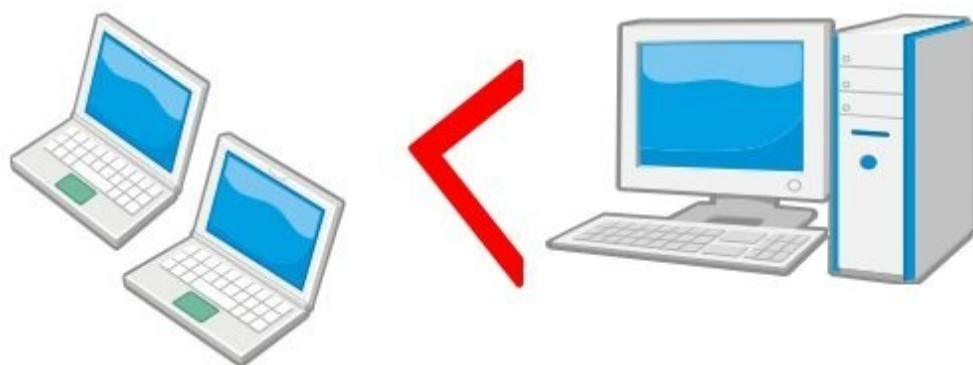
---

## ◆ パソコンと節電

### (1) パソコンの消費電力

ノートパソコンは画面が小さくて見にくいという欠点がありますが省スペースで持ち運びや移動は楽です。

そして消費電力はデスクトップパソコンの半分以下です。



家電だけでなくパソコンも新しい製品は節電効果があります。

電力消費の少ない部品を使ったりメーカー独自の工夫をしたりしています。

例えば次のような機能を持つパソコンがあります。

# ECO モードに切り替えて節電する「ECO ボタン」



**ECOボタン**    消費電力に応じて選べる3モード

高パフォーマンス			省エネ
 <b>高性能モード</b>	 <b>標準モード</b>	 <b>ECOモード</b>	
パフォーマンス    ■■■■■ 省エネ効果        ■□□□□	パフォーマンス    ■■□□□ 省エネ効果        ■■□□□	パフォーマンス    ■□□□□ 省エネ効果        ■■■■■	
企画書や会議資料の作成など、PCへの負担が高い作業時はパフォーマンスを優先することができます。	一般的な書類などを作成する際には、PCのスピードを優先させることができます。	メールのチェックやインターネットの利用など、PCへの負荷が低い作業時は消費電力を抑えることができます。	

---

席を離れたとき自動でディスプレイの電源をオフにして節電する「離席センサ」

コンセントの抜き差しをしなくても電源オフまたは休止状態の時は AC アダプタから PC への給電をカットし電力消費をほぼゼロに抑える「ゼロワット AC アダプタ」



なお、「ピークシフト対応ノート」は消費電力を少なくするものではなく沢山電力が使われるピーク時の 14 時を挟みその前後の時間はバッテリーの電力を使うという仕組みです。

## (2) 電源を切る

時計が付いていたり、光っている物だと電力を消費していることがわかりますが、目では確認できないものでもコンセントを差しっぱなしにしておくとホンの少しですが電力を消費しているようです。

ということはマメにコンセントを抜くとホンの少し節電になります。

「節電タップ」「節電コンセント」を使うと面倒な抜いたり、差したりをしないでスイッチのON、OFFができるので楽です。

「ゼロワット AC アダプタ」は、それを自動でしてくれてるのと同じ効果があります。



---

### ( 3 ) 使わない時

パソコンを使い終わると「シャットダウン」で Windows を終了してパソコンの電源を完全に切りますが、すぐにまた使うという場合は「休止状態」か「スリープ」を使うと消費電力が少なくて済みます。

「休止状態」は、現状の作業内容をハードディスクに保存して、パソコンの電源をオフにするので、ほとんど電力を消費しませんが、作業復帰に数十秒かかります。

「スリープ」は、作業状態がそのまま保持され、スリープを解除すると数秒で作業の再開ができるがメモリ内容の保持のために電力を少量使用します。

ちなみに Microsoft 社の実験によると Windows パソコンは 90 分以内に再度使う場合は「シャットダウン」より「スリープ」の方が節電になるそうです。

ということは、お昼休みなどは「シャットダウン」ではなく「スリープ」の方が節電効果



はあるということですね。

その他に DVD や CD などを使うときには入れる。  
使わない USB 機器は外しておく。

印刷をする時はまとめて行う。

など、ちょっとした事が節電につながると共に  
インクの節約や作業の効率化になります。  
なお、XP では「スリープ」を「スタンバイ」。  
「シャットダウン」を「電源を切る」と表現  
しています。

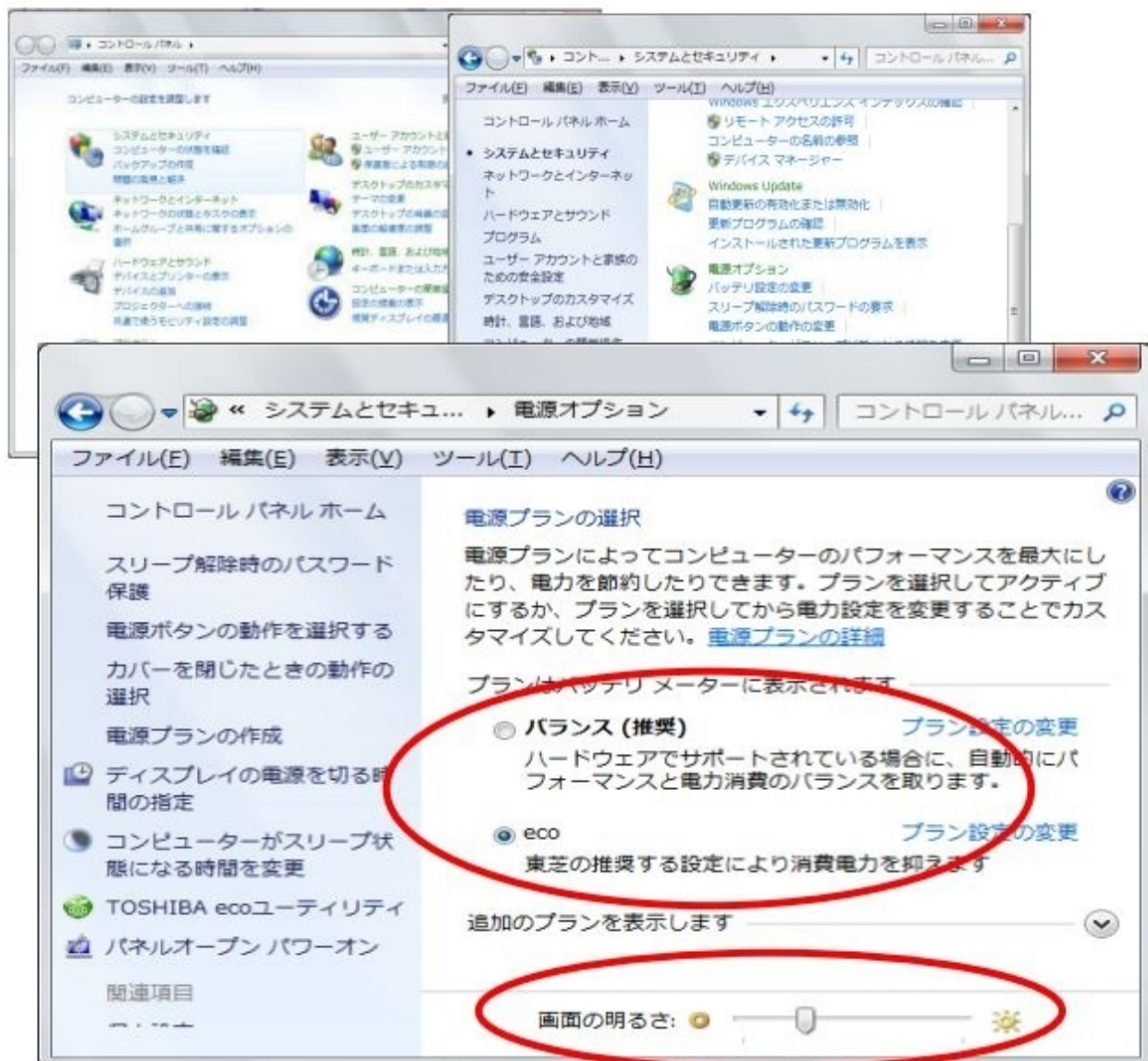


#### (4) 省電力に設定

Windows7 の場合は

「スタート」→「コントロールパネル」→「システムとセキュリティ」→「電源オプション」→「省電力」を選択します。

Vista の場合もほぼ同じですが、XP の場合は微妙に表現が違います。

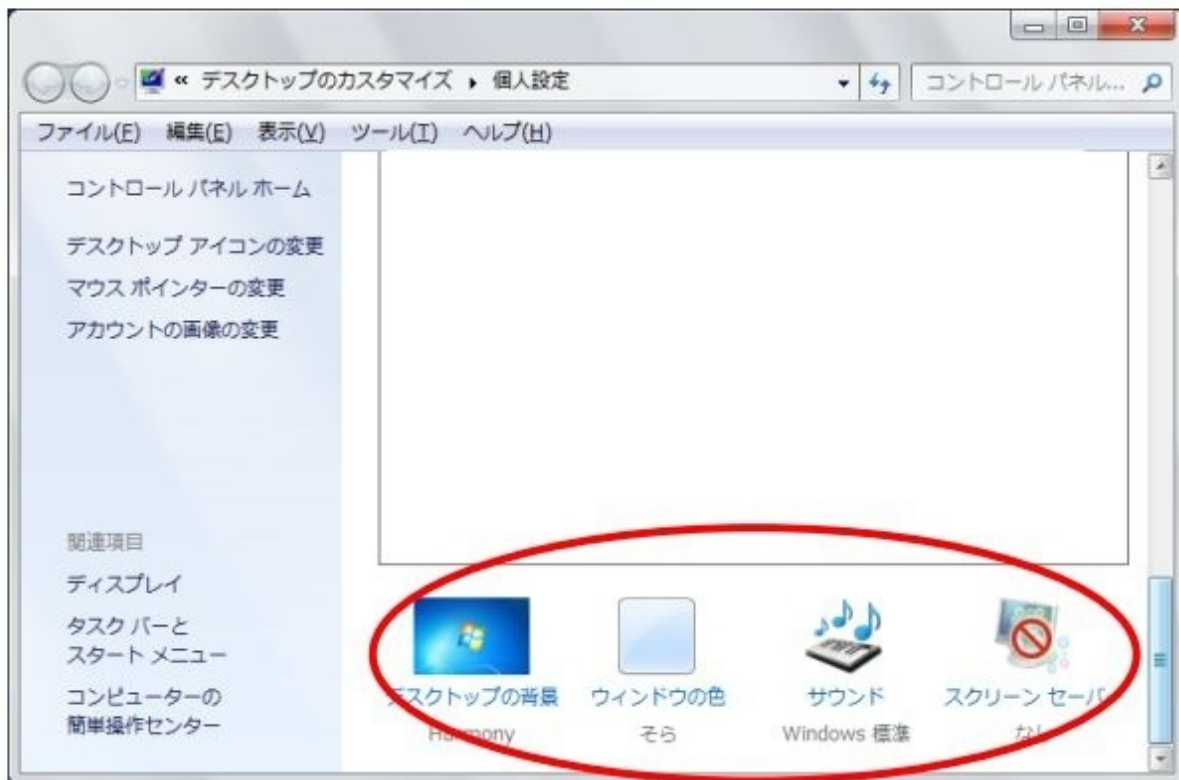


ディスプレイ表示を暗くすると節電になる  
し目の為には良いかも知れませんが、私は暗  
いと見えません。(-\_-;) )

音量を小さくするのも節電になります。

「スクリーンセーバー」は節電にはなりません  
ので「なし」にしておく方が良いでしょう。

Windows7 の場合はデスクトップで、右クリ  
ック→個人設定→スクリーンバー→なし→  
OK。



---

## 著者プロフィール

山口県出身。東京都大田区在住。

中小、零細企業のパソコン活用の企画提案やデジタルシニアの応援を通してIT情報の発信源としての役割を果たしたいと思い続けている。

著者・編集発行元 小野いつえ

<http://www.aikikaku.com/>  
<http://www.pvnet.net/>

本書の一部または全部を無断で複写、複製、  
転載する事を禁じます。