

パソコンの節電術

●「シャットダウン」と「スリープ」の使い分け

パソコンの省電力を考える時に気になるのが「シャットダウン」と「スリープ」の使い分けです。メモリーにデータを保持してわずかに電力を消費する「スリープ」よりも電源を完全に切る「シャットダウン」の方が省電力に思えるかもしれませんが、しかし、パソコンなどの電化製品は電源を入れた直後と、終了する（「シャットダウン」）時に多くの電力を消費します。

「スリープ」に入るときと「スリープ」から復帰するときは、それよりも電力消費量は少なくなります。電源を切っている間の待機電力は、「シャットダウン」よりも「スリープ」の方が高くなります。待機状態（「シャットダウン」か「スリープ」を使って電源を切っている状態）の長さによって、「シャットダウン」と「スリープ」のどちらを使うべきか変わります。

パソコンによって時間の幅がありますが、1時間45分前後が1つの目安となります。1時間パソコンを使わないのなら「スリープ」、2時間以上パソコンを使わないのなら「シャットダウン」すると節電につながります。

「スリープ」にするには
Windows 7・Vistaの場合 スタート→「シャットダウン」の横にある「▶」→スリープ
Windows XP の場合 スタート→終了オプション→スタンバイ

パソコンを使わない時間
スリープ < 1時間45分 < シャットダウン

●使用中の節電はディスプレイの明るさがカギ

パソコン使用中の節電のポイントは、ディスプレイの明るさを落とすことです。ディスプレイは電力消費量が多いので、明るさを落とすだけで節電につながります。特に最近の液晶ディスプレイはかなり明るくなっているため、少し明るさを落としても不便はありません。ディスプレイの表面は静電気によりホコリが付きやすいです。ホコリが付くとそれだけ暗くなるので、まずホコリを落としてきれいにしてから、明るさを落としましょう。

●パソコン買い替えのおすすめ

パソコンの消費電力は、デスクトップよりもノートの方が低く、OS別に見ると、古いOS(XP)よりも新しいOS(7)を搭載したパソコンの方が消費電力は低くなります。お使いのパソコンが古いOSの場合、新しいOSパソコンへの買い替えが節電にもつながります。

	XP デスクトップ	Vista デスクトップ	7 デスクトップ	XP ノート	Vista ノート	Vista ノート	7 ノート
平均消費電力(W)	102	80	52	36	31	31	16

マイクロソフト調べ