

フリーズ・ブルースクリーン発生時は健康診断と自己修復(高度)

パソコンのフリーズやブルースクリーンはパソコンに何等かの問題が発生している状態です。そのままの使用は危険ですから対策を行う必要があります。この対策ではコマンドを使用しますので高度な操作になりミスが許されませんが、コマンド入力をコピーで行えば間違えることなく実行可能です。

システム編（システムイメージのチェック&修復を自動実行）

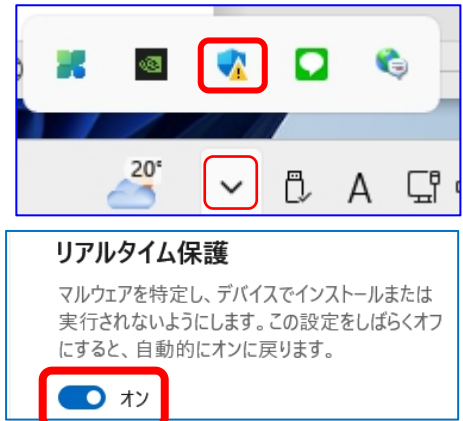
①ウイルスチェック機能を OFF にする

ウイルスと脅威の防止⇒ウイルスと脅威の防止の設定

⇒設定の管理⇒リアルタイム保護を OFF⇒はい

（作業完了時の再起動で自動で ON になるので心配不要）

⇒閉じる



②コマンドプロンプトに koma 入力

スタート横の検索欄に入力



③管理者として実行をクリック



④ C:\Windows\System32>

この後ろに **DISM.exe /Online /Cleanup-image /Restorehealth**

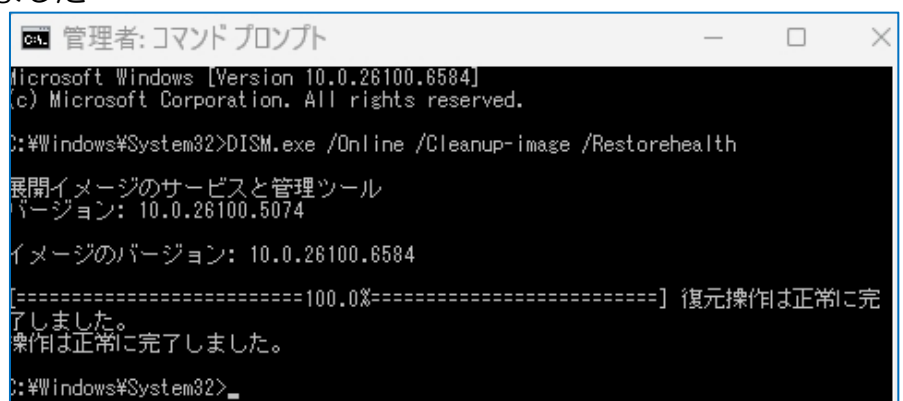
コピーが良い⇒enter

貼付けは Ctrl+V

チェック始まるが最初の%表示まで時間がかかる 且つ、62.3%で進まなくなることがある⇒×で取り止めて再度実行する

最初の%表示までさらに時間（1 時間超えることも）がかかる、表示されるとその後は早いからですから安心を！

⑤100%復元操作は正常に完了しました



⑥続けて sfc チェックを行う（システムファイルの修復）

C:\Windows\System32>

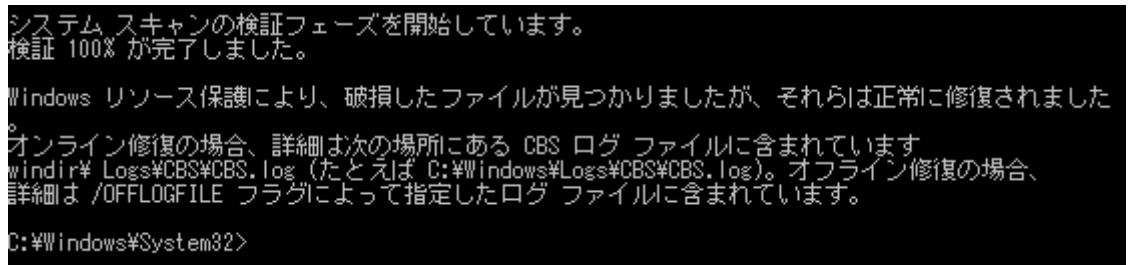
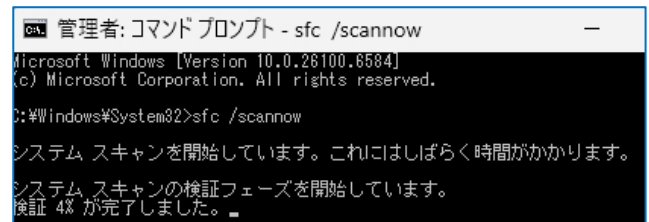
この後に **sfc /scannow**

コピペが良い⇒enter

時間がかかりますと表示ありますが

DISM より圧倒的に早いです

100%終了 破損したファイルが見つかり修復された则表示されました！



＊ ＊『破損したファイルが見つかった』表示が出た場合は、これを数回繰り返すことが望ましい。

ハードウェア編

①HDD&SSD の異常有無をアプリを使って調べる

①検索欄に CrystalDiskInfo 入力

②窓の杜からダウンロード⇒デスクトップにダウンロード

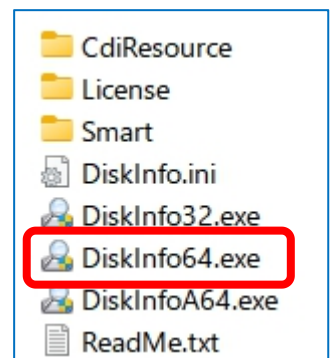
③右クリックですべて展開（デスクトップに）

④DiskInfo64.exe クリック

⑤健康状態に『正常』とあればOK

正常とあっても%表示ある場合は一部問題あり

注意&異常と表示された場合は取替え必要！

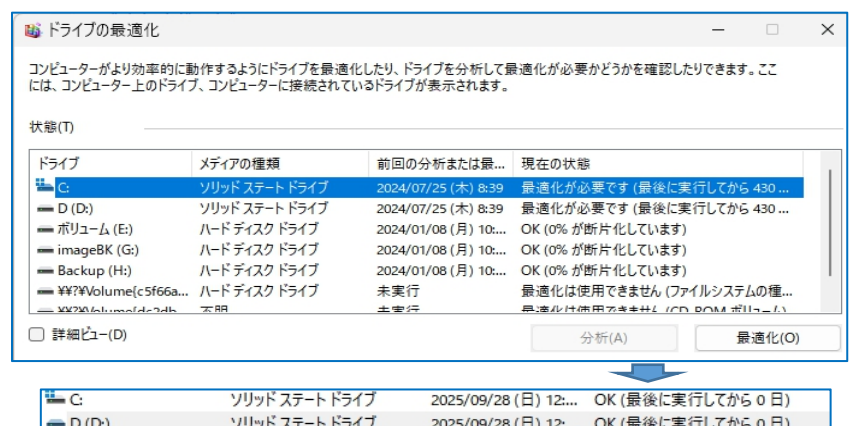


②最適化：SSD はデフラグではトリムが行われ瞬時に終了する

①Cドライブ上で右クリック⇒プロパティ⇒ツール

②最適化クリック

異常部分を正常化したものではなく、異常部分を使用出来ない部分として確定しただけなので、上記チェックで%表示されたものの再実行で%は変わりませんでした。



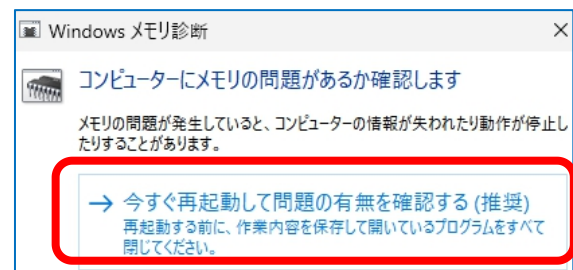
尚、SSD の場合は設定の変更から自動的に毎週チェックが行われるように設定すると良い。
ただし、HDD はデフラグになるので自動チェックは使用しない！

③メモリの異常有無をチェックする

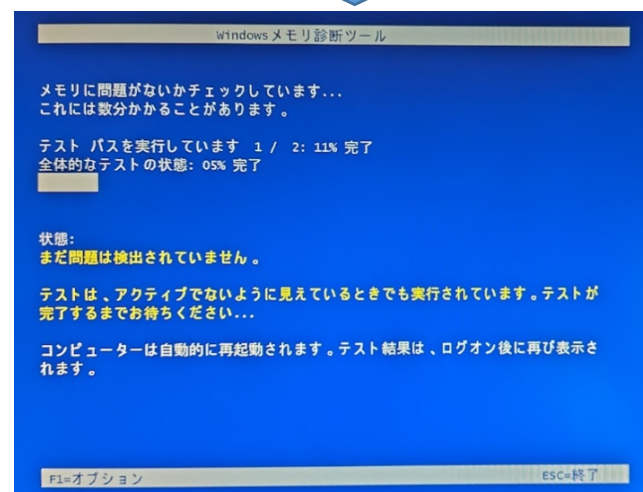
- ①検索欄に『メモリ』入力
- ②管理者として実行



③『今すぐ再起動-----』をクリック



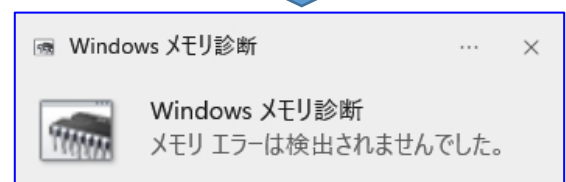
※時間がかかります



※終了すると自動再起動され少し時間を置いて結果表示があります

※自分で確認する場合は

- ・スタート右クリック
- ・イベントビューアー
- ・Windows ログ⇒システム⇒MemoryDiagnostics-Results を探す



レベル	日付と時刻	ソース	イベ...	タスクのカテゴリ
情報...	2025/09/28 (日) 13:25:37	HttpService	111	HTTP Config...
情報...	2025/09/28 (日) 13:25:35	Kernel-General	16	なし
情報...	2025/09/28 (日) 13:25:29	MemoryDiagnostics-Results	1201	なし
情報...	2025/09/28 (日) 13:25:29	MemoryDiagnostics-Results	1101	なし
エラー...	2025/09/28 (日) 13:25:28	Service Control Manager	7034	なし