



HDD
1000%

!! 本当の原因 !!

何もしていないのにPCが悲鳴を上げている



- CPUやメモリには余裕がある
- 重いアプリは起動していない
- なのに「ディスク」だけが限界突破

これはウイルスではなく、PC内部で起きている『**見えない渋滞**』が原因です。

なぜ「100%」に張り付くのか？物理的構造の限界

「物理的な針と円盤」でデータを探するため、細かい処理が重なるとすぐにパンクする。



「電子的なチップ」で直接アクセスするため、渋滞が起きにくい。



HDDは『大きなファイルの移動』は得意だけど、『細かいデータの連続読み書き』が発生すると、何もしていなくてもすぐ100%になっちゃうの！



タスクマネージャーだけでは「真犯人」は見抜けない



タスクマネージャーの罠：

- 「System」など大雑把な名前しか出ない
- どのファイルが読み書きされているか不明
- 結果、「原因不明」として片付けられがち



リソースモニターの力：

- バックグラウンドの「隠れた通信」を可視化
- どのプログラムが、どのファイルにアクセスしているか完全に特定可能
- Windowsに標準搭載されている最強の診断ツール

真犯人を絞り込むための診断フロー

リソースモニターでトップのプロセスを確認

そのプログラムの名前は何ですか？



『System』や『svchost.exe』の場合



見慣れないアプリ名
(例：〇〇Antivirus
など) の場合



特定できず、
PC全体が異音を
発している場合



診断結果：
「Windowsの裏側で行われ
ている定期メンテナンス」
の可能性大。



診断結果：
「サードパーティ製の
セキュリティソフト」や
「常駐アプリ」の暴走。



診断結果：
「物理的な寿命・故障」の
サイン。データの救出が
最優先。

フローに沿って、
君のPCの状況を
確認してみて！



100%病を引き起こす「4つの容疑者」

容疑者 (プロセス名)	主な症状	危険度	必要な処置
SysMain (SuperFetch)	起動直後や放置中に HDDが回り続ける。	★☆☆ (無害だが重い)	サービスから無効化を テストする。
Windows Update / telemetry	月に数回、突然 PC全体が重くなる。	★★★ (システムに重要)	終わるまで待つか、 アクティブ時間を変更。
セキュリティソフト のフルスキャン	定期的に 「Antivirus.exe」が 上位にくる。	★☆☆ (安全のため必要)	スキャンのスケジュールを 深夜やアイドル時に 変更する。
HDDの物理的寿命 (不良セクタ)	カリカリ異音がする、 フリーズが頻発する。	★★★ (データ消失の危機)	直ちにバックアップ 取り、SSDへ換装。



最も多い勘違い：良かれと思って動く「SysMain」



機能の本来の目的：

- 「よく使うアプリを先読みしてメモリに置いておく」ためのWindows標準機能。
- SSD環境では非常に優秀に働く。

なぜHDDでは逆効果になるのか？

- HDDの遅い読み込み速度で「先読み」を大量に行おうとするため、本来の作業を阻害してしまう。
- 結果として、ユーザーが何もしていないのにHDDが100%の力で働き続ける「空回り状態」が発生。

メモリが少ないHDD搭載のPCだと、この機能を一時的に『無効』にするだけで劇的に軽くなることが多いよ！



寿命のサインを見逃さない (物理障害の可能性)



1. 異音の発生

(カコン、カコン、ジーツという連続音)

2. 極端なフリーズ

(マウスカーソルすら数秒間動かなくなる)

3. 再起動の異常な遅さ

(Windowsのロゴ画面から10分以上進まない)

以下の症状と「100%」が併発している場合は、設定をいじる前にバックアップを！
不良セクタ（データの読み書きができない傷）が発生すると、HDDは何度も同じ場所を読み込もうとして100%に張り付きます。この状態で酷使すると完全に壊れます。

原因別の正しい処方箋 (解決策一覧)

【原因】 SysMainの空回り



【解決策】「サービス(services.msc)」から SysMainを検索し、スタートアップの種類を「無効」に変更。

【原因】 Windows Updateの裏側処理



【解決策】 処理が終わるまでPCを起動したまま放置する(強制終了は絶対NG)。

【原因】 セキュリティソフトの
リフクソフトの競合・重さ



【解決策】 スキャン設定を見直すか、
軽量なソフトへの乗り換えを検討。

【原因】 物理的な劣化・
そもそもHDDの限界



【解決策】 【究極の解決策】 SSDへの換装。
読み書き速度が数倍になり、100%問題は
根本から消滅します。



正しい診断で、快適なPCライフを取り戻そう！

