

データの自然消滅にご用心

USBメモリーやCDに寿命があるのをご存じですか？

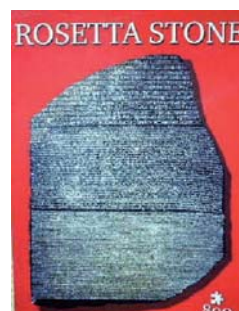


年の瀬を迎えて、今年撮影した写真や収集した情報を整理する方も多いのではないのでしょうか。

せっかくの機会ですから、しっかりとデータを整理して保存したいものです。保存と言えば、石に刻まれた文字は数千年を経ても健在です。紙や木(木簡)でも数百年の保存に耐えます。子供の頃の写真はまだまだ鮮明

ですし、8ミリカメラの動画も再生機があれば何とか見ることができます。

しかし、最新の記録メディアであるはずのCDやDVD、USBメモリーなどに保存しているデータは、ある日突然に自然消滅する、という悲劇に見舞われることがあります。家族やプライベートの貴重な資料や記録を失わないためにも、記録メディアの寿命と保管方法を調べてみました。



HDDの故障に備えてバックアップを

パソコンは何十年も使えるものではなく、いつか故障するときが来ます。その故障で最も困るのがHDD(ハードディスクドライブ)です。そこで、大切なデータはCDやDVDなどの光ディスクにコピーして保存しておくか、別のHDDを利用して定期的にバックアップする必要があります。

DVDは10年以上と言われるが、詳細は不明

CDやDVDが永遠にもつと信じている方は少ないでしょうが、具体的に寿命を意識している人は皆無と思われます。結論から言うと、CDやDVDによるデータの長期保存はしっかりとした管理計画が必要です。その寿命は、うまくいけば何十年ともつ可能性もありますが、安物だと10年もつかどうかさえ、疑問です。実は、現状でCDやDVDの寿命、すなわち「データが読めなくなるまでの期間」を示す明確な数値は存在しません。「寿命〇年」と明示した製品は店頭で見当たらないし、メーカーに聞いても「条件によっては100年以上もつが、標準的な状態

では数十年」(太陽誘電)と歯切れが悪いようです。業界団体の日本記録メディア工業会が出している指標も「10年以上」とあいまいでした。そこで国内の業界団体が中心となり、DVDの測定基準を作ろうという動きがあります。

●DVD-RやCD-Rなど

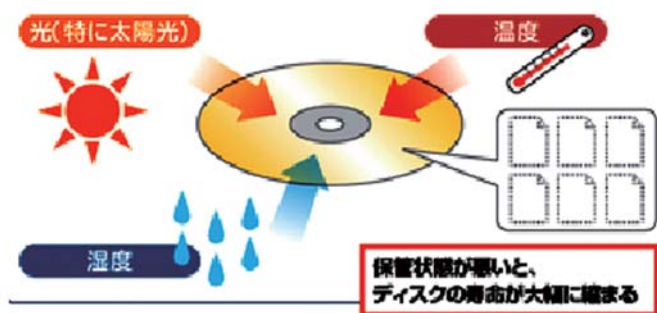


保存条件	DVD-R	DVD-RW	DVD-RAM
温度 25℃ 湿度 80%	15~178年	45~ 4万9000年	データなし -Rと-RWのみ 参考のため25℃を算出
温度 30℃ 湿度 80%	9~74年	27~ 1万1000年	134~250年

その一つが、財団法人デジタルコンテンツ協会(DCAj)による寿命測定の研究です。少し古いのですが、2006年に左図のような劣化測定実験(国内各メーカー製品)の結果報告を公表しています。最大で4万9千年とはにはわかには信じがたいのですが、短い方の9年という数字は従来の俗説を裏付けています。ただ、この実験には粗悪な海外製品は含んでいないそうです。その理由は、なんと「測定不能→寿命0年」ということだったそうです。

熱と紫外線は大の苦手

CD や DVD の劣化要因は主に温度、湿度、光（紫外線）です。この中でもとにかく弱いのが、熱と湿気。常温で保管する分には問題ないのですが、真夏に車のダッシュボードの上に置くなど、極端な高温はご法度。発熱の多いパソコンや



周辺機器の上に置くのも避けるべきです。

湿気が多い場所では外周の微小な隙間から水分が入り込み、反射層の銀が錆びてしまうことがあります。反射層が錆びてしまえば、当然レーザーの反射光は読めません。

太陽光のあたる窓際に置くのも避けましょう。室内の照明程度なら問題ないというメーカーは多いのですが、品質の悪い海外製品だと記録面を蛍光灯に数日さらすだけで使えなくなるケースもあるそうです。

ラベル面にシールはダメ

ラベル面にシールを貼るのも長期保存ではタブーです。回転時の重量バランスが崩れる危険があるほか、シールの粘着材によってメディアが反るなどの変形が起きる恐れがあります。

ラベル面には油性ペンで記入するのがいいでしょう。



USBメモリーにも寿命がある

データの移動によく使われるようになった USB メモリーですが、その寿命はどれくらいなのでしょう。

実は USB メモリーの寿命は、時間というよりも使用回数（書き込み回数）によります。頻繁に使用すれば寿命は短くなり、あまり使用しないのであれば寿命は長くなります。

一般的には、数万回は耐えられるように設計されていると言われています。



単純に考えて計算すると、仮に 1 万回の書き込み回数に耐えられるのであれば、1 日 10 回書き込みを行うとすると、1000 日（約 2.7 年）の寿命となります。

安物の USB メモリーは寿命を迎えるのが早く、3 年もたないと言われています。逆にしっかりとした USB メモリーであれば、5 年以上は使えると言われていますが、基本的にはファイルを持ち運ぶための道具、消耗品だと割り切りましょう。

失敗のないバックアップ三箇条

ハードやソフトはまた買えますが、お金で買えないのが家族や個人の貴重な記録（データ）です。文字通り、「データは財産」という観点でとらえ、バックアップ（データのコピー）をしっかりとっておきましょう。

① バックアップ先は異なるメディアに

外付けの HDD、CD-R、DVD-R を活用しましょう。CD-R に劣らず、DVD-R のメディアも安価なものが出回ってきています。また、インターネット上のサーバーにバックアップするという選択肢もあります。

② バックアップは最低ふたつ

コピー中に、複製元と複製先が同時にトラブル、どちらも読めなくなることがあります。この対処法として、最低ふたつのメディアにバックアップすることをお勧めします。

③ 朝イチにやる

バックアップは朝に行うこと。これがとても大切です。夕方や就寝前は集中力が落ちていたり、面倒になったり、急いでいたり、バックアップ作業を後回しにする理由が山積みです。



季節のイベントやお料理で、 おいしくて楽しい秋を満喫しよう。



～手作りの料理や飾りで、ハロウィンパーティー～

日本で秋のイベントとして楽しまれているハロウィン。本来はキリスト教の祝日で、その由来は古代ケルトのお祭りにあります。古代ケルトでは、暦の変わる11月1日の前夜（日本でいう大晦日の夜）に災いをもたらす悪霊がやってくると信じられており、人々は仮面をかぶって火を焚き、悪霊を追いかけていました。ハロウィンのシンボルといえばかぼちゃをくりぬいて作った「ジャック・オー・ランタン」。玄関や窓辺に灯しておくとし、悪霊が怖がって近づかないのだから。今年の秋は、かぼちゃ料理やジャック・オー・ランタンを準備して、家でもハロウィン気分を味わってみてはいかがでしょうか。

収穫後、寝かせて甘～くなった頃。



秋の食材：かぼちゃ

やさしい甘みとホクホクとした食感がおいしいかぼちゃ。収穫は夏から初秋ですが、2～3ヵ月貯蔵された秋頃が、甘みが増して食べ頃です。かぼちゃは緑黄色野菜の代表で、「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど栄養豊富。とくにβ-カロチンやビタミンB群を多く含んでいます。免疫力を高める働きがあるほか、体をあたためる効果もあるので、これからの季節におすすめです。

ハッピーは健康から
ライフマップ
クリニック

肌の不調で秋の到来を感じる！季節の変わり目の乾燥肌対策。

秋の始めは、体も肌もコンディションを崩しがち。夏のダメージが残っている上に昼間と夜の気温差も激しいため、肌が乾燥して、カサつきやかゆみ、クマなどのトラブルが起こりやすくなります。

【クマのケア法は、原因によって見極めて】

一番のケアは水分をたっぷり補給することです。血行不良による青クマは、温タオル冷タオルを交互にあて、血液の流れをよくしましょう。茶クマはメラニンの蓄積なので、日々のお手入れが重要です。美白対策などを頑張ってみましょう。



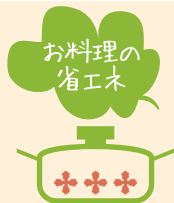
今月のお花

10月『ダリア』

メキシコやグアテマラの高原地帯が原産のダリアは、テンジクボタンとも呼ばれるキク科の花です。花言葉は「華麗」「優雅」「威厳」など。品種がとて多く、花色を咲き方も豊富です。大きさも直径30cmの大輪種から小輪種まで、バラエティに富んでいます。

春に球根を植えると夏から秋に花が咲き、シングル咲きや球形の可愛い花や、八重咲きのゴージャスな花を楽しむことができます。





Let's! 省タイムクッキング

----- 圧力鍋でスピーディにおいしく -----

実りの秋におすすめ!

驚きの味おいを食卓に

栗おこわ



* 食品カロリー 733 kcal (一人当たり)

材料 (4人分)

もち米…2カップ
うるち米…1/2カップ
小豆…50g
水…3カップ弱
塩麴…大さじ1杯
栗の甘露煮…12粒
黒ゴマ…適量

作り方

1. もち米とうるち米は洗ってザルにあげておく。
2. 小豆は水を入れた鍋で一度沸騰させてから湯を捨て、再び、ひたひたの水で沸騰させ、約7～8分間茹でる。
(※小豆はやわらかく茹ですぎると、ご飯を炊くときにつぶれるのでご注意ください)
3. 圧力鍋に1.と2.と塩麴を入れ、蓋をして強火で加熱。
蒸気があがれば弱火にして3分間加熱する。そのあと自然放置。
4. 圧力鍋のピンが下がれば蓋をとり、栗の甘露煮を加えてざっくり混ぜ、黒ゴマをふる。

この秋、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

つくる、たべるが、これ一台! 保温調理器

魔法瓶のような真空二重構造のどんぶりです。下ごしらえした食材と調味料を入れ、熱湯を注げば、待つだけで、おかゆやリゾットなどがつくれます。生タイプのラーメンも、お鍋を使わずらくらく調理。ジャーにもなり約2時間はアツアツのまま。家族の帰宅が遅いときでも、あたたかなおす必要がなく便利です。



寒い季節の夜食づくりにも重宝。
〈オルゴ「どんぶりジャー」KM-100〉

電子レンジでクッキーづくり 電子レンジ用調理用品

発熱シートを貼ったトレーと蓋がセットになっています。トレーにクッキーの生地を並べ、蓋をかぶせて電子レンジに。なんと3分ほどで焼き上がります。オーブンのように庫内をあたたためておく必要もないので、とても省エネ。1セットで2回まで使うことができます。



後片づけの時短にもなりそう。1袋3セット入り。
〈クレハ「チンするレンジクッキーマジック」〉