

コンピューターに害を及ぼすプログラムのおさらい

総務課 前田 光弘

3月に悪意あるプログラムの1つである「Emotet」が大流行し、大手企業から中小企業、個人に至るまで多大なる被害をもたらした事は記憶に新しいと思います。※当社は感染確認用ソフトを全てのパソコンにて実施し、感染していない事を確認しており定期的な確認を行う事をルール化しました。

その騒動の際、私はコンピュータに害を及ぼすプログラムに対し、過去の知識もぼちぼち、最新の知識に至っては全然足りてない!?と気づきました。

今回の記事はその時の私がした「おさらい」を文章にしたものになります。

昔から使われているコンピュータウイルスという言葉、また最近テレビやインターネットでよく見る「マルウェア」や「ランサムウェア」という物がどういう物なのか改めて調べてみたところ…正直、かなり勘違いをしており冷や汗が止まりませんでした。

私がどれだけ勘違いしていたかは置いておいて、上記の言葉を並べると【マルウェアの中の一つにコンピュータウイルスがあり、ランサムウェアはそれらの中で一つの目的の為に作られたプログラム】が正しい内容でした。下記が各々の意味となります。

《マルウェア》

悪意のあるプログラム全般を指します。コンピュータウイルスもランサムウェアもぜーんぶマルウェアの中の1種でしかありません。

《コンピュータウイルス》

マルウェアの1種でパソコン内のデータを盗んだり他のパソコンを攻撃したりする悪意あるプログラム、その中の1種です。コンピュータウイルス以外の代表的なプログラムとして特性が違う「トロイの木馬」や「ワーム」があります。

ちなみに今回流行した「Emotet」は分類すると下記の様になります。

【マルウェアの中の、トロイの木馬タイプの、悪意のあるプログラムの1種】

《ランサムウェア》

ランサムウェアとは身代金の要求を目的としたマルウェアの種類を指します。感染したコンピュータや接続されている記憶機器のデータが暗号化されてしまい、暗号化を解除する為に身代金を要求される、いわゆる金銭目的のプログラム全般を指します。

話が前後してしましますが悪意のあるプログラム全体をマルウェアと呼びますが、その悪意の中には「愉快犯」「いたずら目的」という物も含まれています。ランサムウェアはそれ以外の「金銭目的」のプログラム全てを表す名称になります。つまり、ウイルスでもトロイの木馬でもワームでも金銭目的ならランサムウェアです。

次いで予想外に知られていない「もし感染した(かもしれない)場合」の対応です。

パソコンの動作や表示がおかしい、異常な通信、意味不明なメールが届いていた、ホームページからクリックして変なサイトにアクセスした、といった様々なパターンが考えられますが、感染のおそれがあれば放置せず大きな被害を出す前に対処しましょう。といっても、一般人の私達に出来るのは下記の3つぐらいです。

① 一番最初にネットワークから切り離します

物理的にネットワークケーブルを抜くかWi-Fi機器の電源を抜いてしまいましょう。

② ウイルス対策ソフトで駆除します

一般人の私達がシステム内に潜むウイルスを消していくなど到底無理です。ここは素直にウイルス駆除ソフトを使用しましょう。無料のソフトも有りますよ！

③ ファイルのバックアップを取ります

ウイルス対策ソフトも完璧ではありません、最悪パソコンを再インストールする事になりますが必要なファイルはUSBメモリー等へ移します。ただし、そちらへも感染している可能性がありますので、対策ソフトでしっかりチェックしましょう。

現在、悪意あるプログラムを完全に防ぐのはほぼ不可能と考えられています。

感染は怖いですがウイルス対策ソフトの導入や、もし感染してしまった場合に備えてバックアップを取っておくなど、震災や災害と同様に備えておく事をお勧めします。



新型コロナウイルス感染症に 負けない食生活

ホームガス課 山岡 高志

「新しい生活様式」の中で、家で食事を作る・食べるが増えてきています。また、食べ方にも気を付けなくてはならない状況ではありますが、栄養の取り方の基本は何も変わりません。また、自分で食事を作ることは、心身の健康、楽しみ、生活を豊かにしていくことにつながります。健康維持のためにも重要である毎日の食生活について、気を付けるポイントをお伝えします。

◎ 感染症に負けないためには

新型コロナウイルス感染症の予防には、密閉・密集・密接を避けること、十分な手洗いなどが効果的といわれています。それ以外に、ウイルスに負けない・重症化しないための抵抗力をつけるために、ふだんの食生活でできることはどのようなことがあるでしょうか？

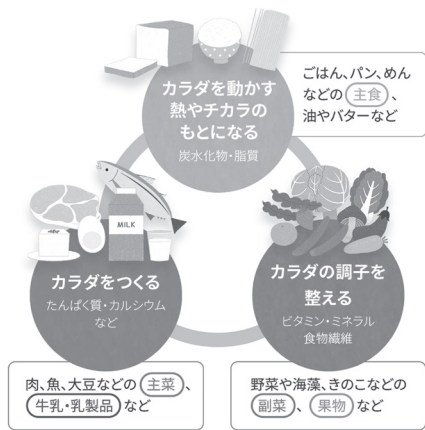
現時点で、新型コロナウイルスに対する効果を示した食品は報告されていません。インターネット上などには様々な情報があり、新型コロナウイルス対策に効果的であるかのように謳ったものもあります。しかし、現時点ではそのようなものは報告されていません。また、サプリメント等についても同様に予防効果に根拠のある食品はありません。情報に惑わされないようにしましょう。

◎ 栄養バランスを考えた食事を しましょう

感染症の予防のため、また感染症を重症化させないためには、日々の健康維持が重要です。

健康維持のために必要なのは、適度な運動や睡眠、ストレスをためないこと等がありますが、栄養バランスのとれた食事をすることも重要なことのひとつです。

栄養バランスのとれた食生活を送るために、ある特定の食品を食べていた方が良いというものはありません。主食・主菜・副菜をそろえて食べること、そしてできるだけ、いろいろな種類の食品を食べることが大事です。



◎ 規則正しい生活を！

生活リズムを整え、3度の食事を規則正しくとることも大事なことです。

生活様式が変化することによって、生活リズムが乱れてきていませんか？ 朝起きる時間がだんだんと遅くなり、朝食を食べない生活になっていませんか？

「食べることにしか楽しみがない」から、好きなもの、食べやすいものばかりだったり、おやつをたくさん食べたり、清涼飲料水を大量に飲んだりしていませんか？

そして、体重は増えてきていませんか？

「外出しないなら、食事も適当でいい」「外出しないなら、食事を食べなくていい」ということはありません。毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルスから体を守る土台になります。

今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。